



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA INTEGRAL

Un programa que te permitirá CONOCERTE MEJOR, aprender a amar lo que eres y obtener RECURSOS para gestionar eficazmente tus emociones, trascender tus límites y alcanzar tu mejor versión.

Cada módulo está compuesto por:

- CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (tipo dossier)
 - De 1 a 3 horas de VIDEO CONFERENCIA GRABADA.
 - Ejercicios prácticos de auto descubrimiento y auto ayuda que serán revisados con el terapeuta en sesión personal. Cada módulo incluye una sesión de 60- 90 min (presencial u online mediante video llamada, bajo cita previa).
 - Apoyo on_line durante el módulo (*por email, whatsapp, etc*) para resolver cualquier duda.
- *Inversión 89€/módulo. - Para poder cursar módulos 'SUELTOS' es recomendable haber realizado al menos los módulos del 1 al 5.

OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO

1. Realizar un AUTO DESCUBRIMIENTO PROFUNDO, AMOROSO Y AMABLE sobre uno mismo. Integrar este aprendizaje a través de la experiencia práctica.
2. Tomar consciencia y empezar a trascender patrones mentales y emocionales limitantes, frustrantes y dolorosos.
3. Obtener recursos de gestión emocional útiles y eficaces para el logro de tus metas personales.
4. Mejorar la relación interna con nosotros mismos y por tanto nuestra confianza y autoestima.
5. Aprender a salir de 'secuestros emocionales' comprendiendo que hay tras ellos y cómo trascenderlos.
6. Mejorar la relación con las personas que nos rodean desde la comprensión, la empatía, la aceptación y recursos de comunicación positiva.
7. Mejorar la relación con nuestra vida y nuestro cuerpo, facilitando así la materialización de nuestros objetivos.

MÓDULO 1. BIOGRAFIA E HISTORIA FAMILIAR.

...Descubre y trasciende patrones mentales y emocionales limitantes y dolorosos de tu historia personal y familiar...

Comprender los principales mecanismos del inconsciente y como este se manifiesta en nuestra vida, así como los principios desde los que establecemos las principales lealtades psicológicas a nuestra familia de origen, es el objetivo de este primer módulo.

PROGRAMA MÓDULO 1.

1. Consciente e Inconsciente. ¿Cómo funciona el inconsciente?
2. Herencia y transferencia emocional.
3. Perspectiva Sistémica. Los principios de amor de Berth Hellinger.
 - 3.1. Ley del orden
 - 3.2. Ley de la pertenencia y no exclusión
 - 3.3. Equilibrio entre el dar y el recibir.
4. Genograma.
5. Línea de vida y análisis de mi biografía.
6. Ejercicios prácticos para sanar tu relación con tu Árbol Genealógico.
7. **Trabajo práctico en sesión personal acerca de las conexiones entre mi biografía y mi árbol genealógico.**

MÓDULO 2. MI NIÑO INTERIOR.

Todos tenemos un niño interior, una parte de nosotros que sigue 'reaccionando' emocionalmente, desde experiencias de su infancia y que necesita ser rescatada, vista y acompañada a crecer. Nuestro objetivo en este módulo será reconocerla e integrar recursos para gestionar tus heridas infantiles.

PROGRAMA MÓDULO 2.

1. Características de las etapas evolutivas del niño.
2. Las heridas del niño interior.
3. Recursos para trascender estas heridas.
4. Revisión de las heridas de mi niño interior.
5. **Trabajo práctico con tu niño interior en sesión personal.**



MÓDULO 3. SHOCK Y TRAUMA.

Todos hemos experimentado el trauma en nuestra vida, en diferentes momentos, a distintos niveles, y algunas situaciones los reactivan bloqueando nuestra capacidad de reacción. A veces ni siquiera somos conscientes de haber vivido traumas porque no se nos ha ocurrido catalogar ciertas experiencias como tal. Empieza a recodificar estas memorias...

PROGRAMA MÓDULO 3.

1. Definición y características del proceso traumático.
2. Características del Shock.
3. Técnicas de reprocesamiento del trauma: EFT, Tapping, EMDR.
4. Revisión de mis traumas personales y su impacto en mi vida.
5. **Trabajo práctico de reprocesamiento del trauma en sesión personal.**

MÓDULO 4. EL DUELO.

Las pérdidas marcan un antes y un después en nuestras vidas. ¿Has cerrado los duelos vividos? ¿Has comprendido la trascendencia de la muerte real y simbólica en tu vida? Amplia tu perspectiva sobre el duelo y permite que esta te transforme completamente...

PROGRAMA MÓDULO 4.

1. Ciclo NACIMIENTO – VIDA – MUERTE.
2. Muerte real y muerte simbólica.
3. El proceso de duelo.
4. Recursos para la elaboración del duelo.
5. **Trabajo práctico de revisión y reprocesamiento de los duelos vividos.**

MÓDULO 5. TU PERSONALIDAD A TRAVÉS DEL ENEAGRAMA.

Tu pasado ha dado lugar a una personalidad con recursos y automatismos que es esencial conocer para potenciar tu auto estima y alcanzar la mejor versión de ti mismo.

PROGRAMA MÓDULO 5.

1. El cerebro TRIUNO y las tríadas en el Eneagrama.
2. Características de las nueve personalidades del Eneagrama.
3. Direcciones de centramiento y descentramiento de cada eneatispo.
4. La teoría instintiva y los subtipos.
5. Recursos prácticos para reequilibrar tu personalidad.
6. **Revisión de los automatismos y recursos de tu eneatispo en ti en sesión personal.**

MÓDULO 6. PAREJA, SENSUALIDAD Y SEXUALIDAD.

Descubre y trasciende los patrones limitantes desde los cuales te relacionas afectiva y emocionalmente en pareja o por los cuales sigues sin tener pareja. Trasciende las memorias que te impiden vivir tu sexualidad y sensualidad, con plenitud y consciencia.

PROGRAMA MÓDULO 6.

1. Bases de la relación de pareja.
2. Energía masculina y femenina.
3. Principales dificultades en la relación de pareja.
4. La pareja con hijos.
6. Sexualidad y Sensualidad.
7. Equilibrio afectivo: Principio del dar y recibir.
8. Revisión en sesión personal.

MÓDULO 7. COMUNICACIÓN POSITIVA Y GESTION EMOCIONAL DEL CONFLICTO.

El conflicto es algo natural en las relaciones humanas. Aquí lo abordamos de un modo práctico y te facilitamos herramientas para que puedas gestionarlo de la manera más saludable posible.

PROGRAMA MÓDULO 7.

1. ¿Qué es conflicto?
2. Estilos de comunicación.
3. La asertividad como recurso.
4. Ejercicios prácticos de abordaje y resolución del conflicto interpersonal a través de la PNL.
5. Revisión en sesión personal.



MÓDULO 8. EMPODERAMIENTO PERSONAL Y AUTOESTIMA.

Empoderamiento desde EL EGO y la ESENCIA. Descubre e incorpora los recursos que te aportan estas perspectivas, mejorando tu auto confianza y autoestima.

PROGRAMA MÓDULO 8.

1. Empoderamiento desde el EGO
2. Empoderamiento desde la ESENCIA
3. Obstáculos en el EMPODERAMIENTO:
Miedo, Negación y Culpa
4. EJERCICIOS de EMPODERAMIENTO desde el EGO.
5. EJERCICIOS de EMPODERAMIENTO desde la ESENCIA.

MÓDULO 9. CONSCIENCIA CORPORAL

Una buena relación con nuestro cuerpo, es fundamental para tener una buena relación con nosotros mismos desde un punto de vista holístico. El cuerpo expresa de diferentes maneras el resultado de nuestros hábitos emocionales. Está 'diseñado' para el movimiento y la expresión. A través de este módulo, aprenderás a escuchar, sentir y atender tu cuerpo, a través de diferentes dinámicas de Consciencia y expresión corporal.

PROGRAMA MÓDULO 9.

1. Dinámicas para vivir la relación con nuestro cuerpo des de la consciencia.
2. La importancia de sentir i corregir nuestro centro de equilibrio a través de la respiración.
3. Nuestra motricidad desde el nacimiento hasta hoy.
4. Técnicas de relajación corporal.
5. Dinámicas para sentir la conexión entre con nuestro cuerpo físico a través de las emociones.
6. Una pincelada sobre ALIMENTACIÓN.
7. Supervisión en sesión personal enfocada a tus objetivos con este módulo.



MÓDULO 10. CONSCIENCIA ENERGÉTICA.

Somos ENERGIA ¿Aún no eres consciente de este hecho? Descubre la anatomía de tus chakras y sencillos recursos para reequilibrarlos y potenciar su capacidad de transformación.

PROGRAMA MÓDULO 10.

1. Somos energía
2. Anatomía del aura y los cuerpos sutiles.
3. Funciones de cada chakra y bloqueos comunes.
4. Ejercicios de armonización energética para cada chakra.
5. Práctica supervisada en sesión personal.

