



Ansiedad, conciencia y sanación

UNA MIRADA MÁS ALLÁ DEL SÍNTOMA

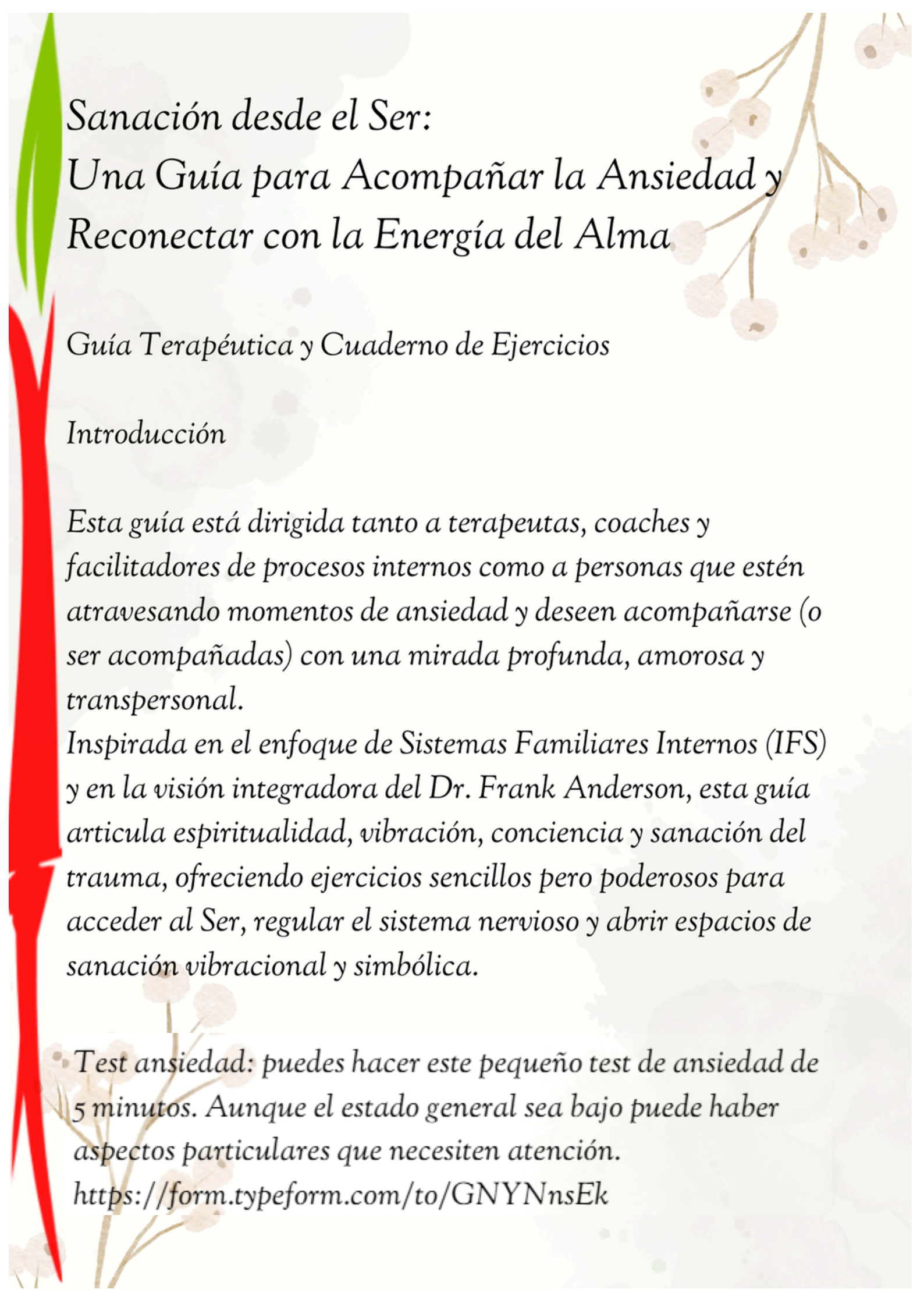
Una Guía para Acompañar la Ansiedad
y Reconectar con la Energía del Alma

Ejercicios de Sanación desde el Ser



Despertar
Consciente
LLP
Consciencia Emocional





Sanación desde el Ser: Una Guía para Acompañar la Ansiedad y Reconectar con la Energía del Alma.

Guía Terapéutica y Cuaderno de Ejercicios

Introducción

Esta guía está dirigida tanto a terapeutas, coaches y facilitadores de procesos internos como a personas que estén atravesando momentos de ansiedad y deseen acompañarse (o ser acompañadas) con una mirada profunda, amorosa y transpersonal.

Inspirada en el enfoque de Sistemas Familiares Internos (IFS) y en la visión integradora del Dr. Frank Anderson, esta guía articula espiritualidad, vibración, conciencia y sanación del trauma, ofreciendo ejercicios sencillos pero poderosos para acceder al Ser, regular el sistema nervioso y abrir espacios de sanación vibracional y simbólica.

- *Test ansiedad: puedes hacer este pequeño test de ansiedad de 5 minutos. Aunque el estado general sea bajo puede haber aspectos particulares que necesiten atención.*

<https://form.typeform.com/to/GNYNnsEk>



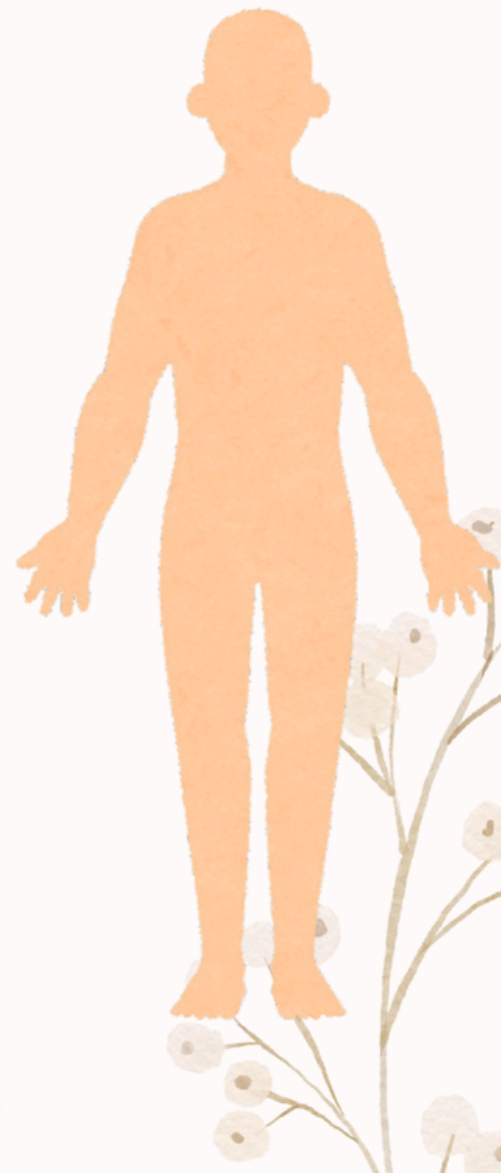
Capítulo 1:

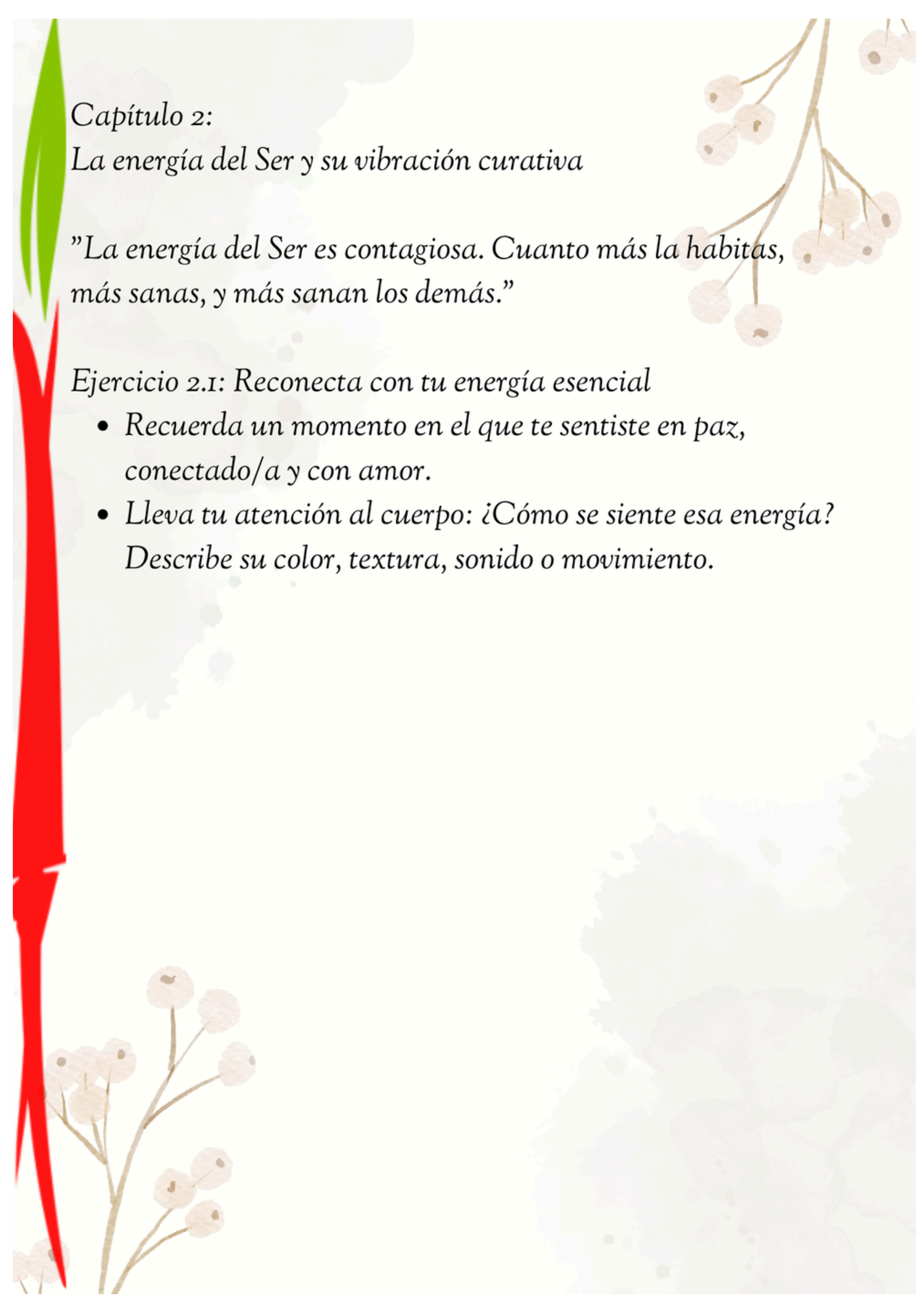
Comprender la ansiedad como puerta de acceso al Ser

"La ansiedad no es el problema, es el mensajero."

Ejercicio 1.1: Diálogo con tu ansiedad

- *Cierra los ojos. Respira profundo. Lleva tu atención hacia la sensación física de la ansiedad.*
- *Pregunta: "¿Qué necesitas mostrarme?"*
- *Escribe la respuesta espontánea sin juzgarla. Luego escribe: "¿Qué más?" y repite al menos 3 veces.*





Capítulo 2:

La energía del Ser y su vibración curativa

"La energía del Ser es contagiosa. Cuanto más la habitas, más sanas, y más sanan los demás."

Ejercicio 2.1: Reconecta con tu energía esencial

- *Recuerda un momento en el que te sentiste en paz, conectado/a y con amor.*
- *Lleva tu atención al cuerpo: ¿Cómo se siente esa energía? Describe su color, textura, sonido o movimiento.*



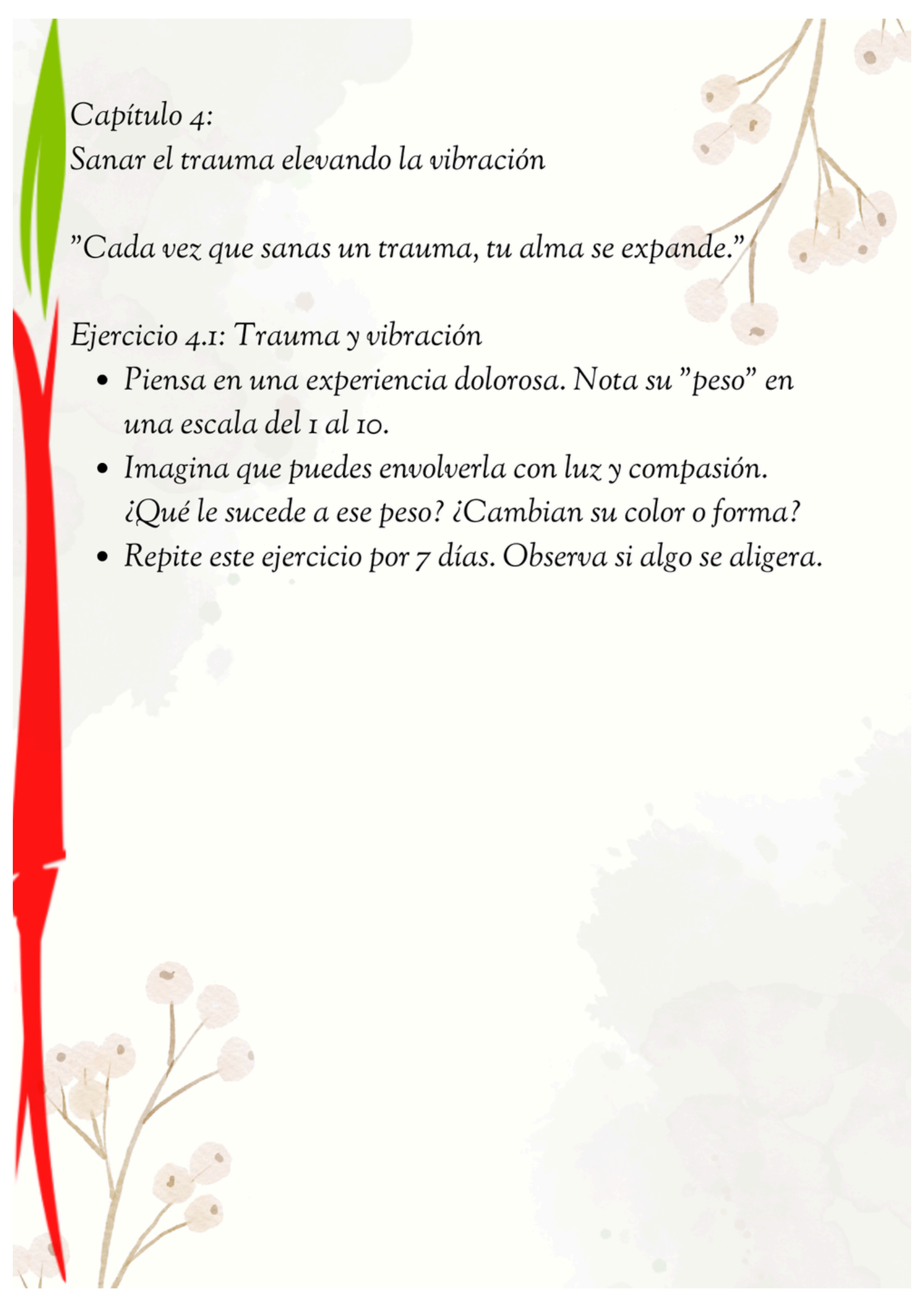
Capítulo 3:

Dimensiones internas y conexiones transpersonales

"El alma habla a través de sueños, símbolos, ancestros, intuiciones y guías invisibles."

Ejercicio 3.1: Tu mapa interno

- *Dibuja un mandala o un diagrama con partes internas tuyas (niño/a interior, protector, sabio/a, etc.)*
 - *A cada una, dale un nombre, color y mensaje.*
- 



Capítulo 4:

Sanar el trauma elevando la vibración

"Cada vez que sanas un trauma, tu alma se expande."

Ejercicio 4.1: Trauma y vibración

- *Piensa en una experiencia dolorosa. Nota su "peso" en una escala del 1 al 10.*
- *Imagina que puedes envolverla con luz y compasión. ¿Qué le sucede a ese peso? ¿Cambian su color o forma?*
- *Repite este ejercicio por 7 días. Observa si algo se aligera.*



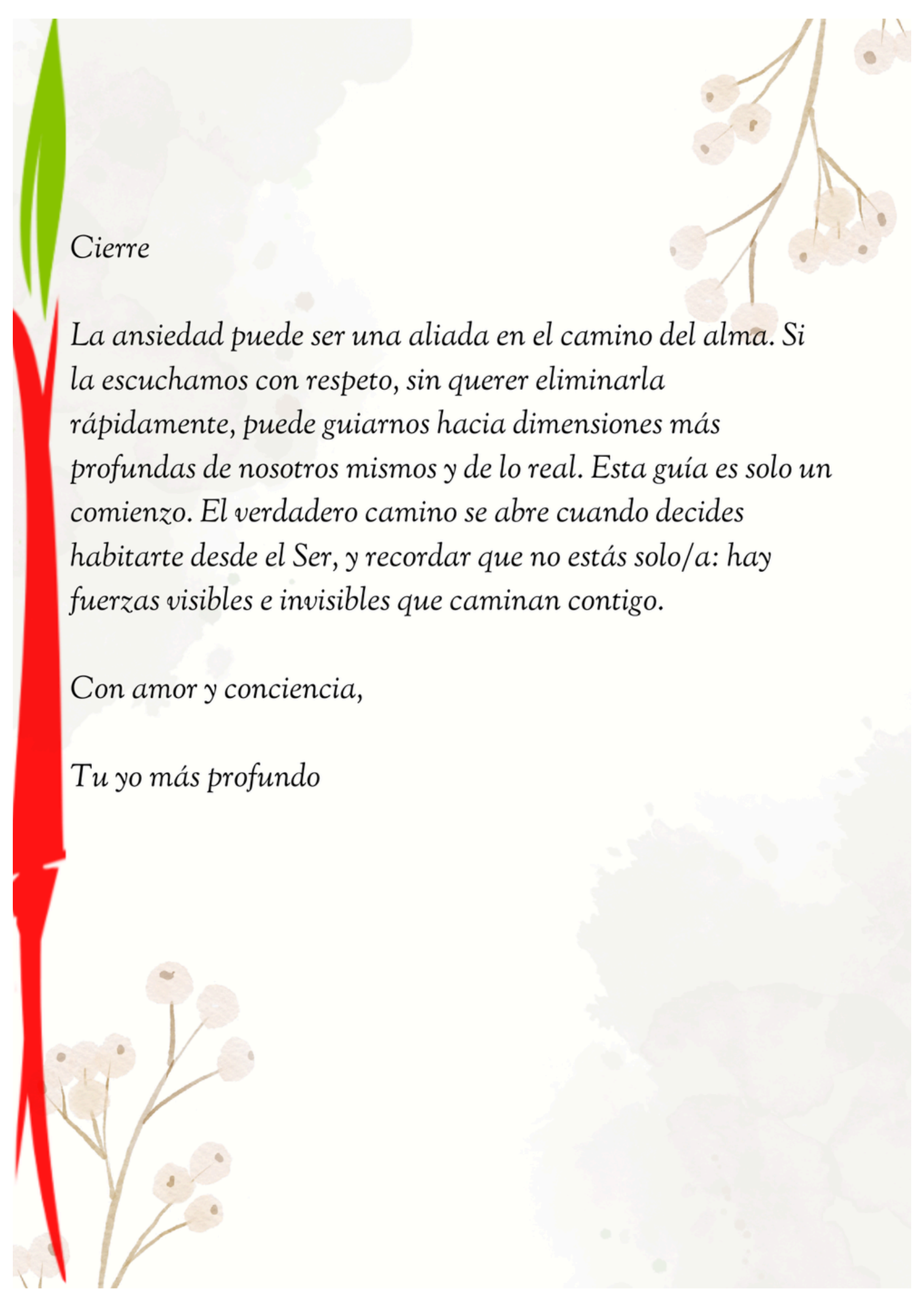
Capítulo 5:

Cultivar el contagio positivo y la metaconciencia

"Tu presencia, más que tus palabras, es la medicina."

Ejercicio 5.1: Presencia contagiosa

- *Antes de acompañar a alguien o de enfrentar un momento difícil, haz esta pregunta:*
 - *"¿Desde qué parte mía quiero actuar ahora?"*
 - *"¿Cómo puedo invocar mi Ser en este instante?"*
 - *Nota los efectos en ti y en el otro.*
- 



Cierre

La ansiedad puede ser una aliada en el camino del alma. Si la escuchamos con respeto, sin querer eliminarla rápidamente, puede guiarnos hacia dimensiones más profundas de nosotros mismos y de lo real. Esta guía es solo un comienzo. El verdadero camino se abre cuando decides habitarte desde el Ser, y recordar que no estás solo/a: hay fuerzas visibles e invisibles que caminan contigo.

Con amor y conciencia,

Tu yo más profundo

¡Gracias!

Gracias por permitirte este viaje hacia adentro. Por cada parte que escuchaste, por cada emoción que tocaste con respeto.

Esta guía fue una invitación a recordar que no estás roto, solo a veces desconectado de tu esencia.

Sanar es volver a ti. Es habitarte con más amor y menos juicio.

Y como dice el Dr. Anderson:

“El trauma bloquea el amor. Y el amor sana el trauma.”

Que sigas caminando con más liviandad, más conciencia y más verdad.

Y que tu Ser te acompañe siempre.

Me encantará seguir compartiendo contigo

Instagram: @despertarconscientellp

Con profundo respeto

Paco

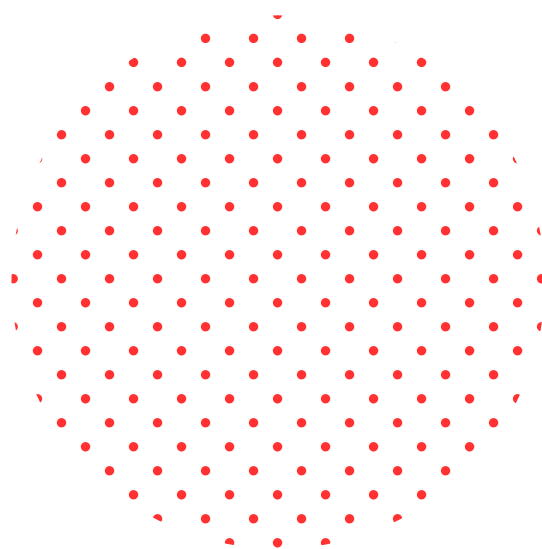
¿Tienes preguntas o quieres compartir tu experiencia con el eBook?

Escríbe a: hola@despertarconsciente.com.es

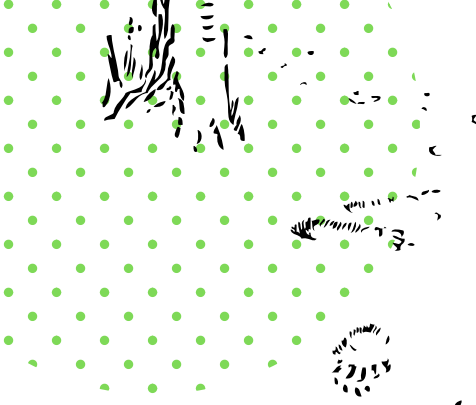


DESCARGA SIN SOBRECARGA

GUIA PARA PREVENIR LA
SOBRECARGA EMOCIONAL
LABORAL, O "BURNOUT"; Y
EL AGOTAMIENTO EN LA
VIDA COTIDIANA



WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO
HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES



GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

¿PARA QUIEN ES ÚTIL ESTA GUÍA?

Esta guía la hacemos pensando en:

1. Profesionales con riesgo de llegar al "síndrome del quemado" o "Burnout". Se trata de profesiones que atienden a personas de cierto modo, como:

- SANITARIOS, Médicos, Enfermeros, Enfermeras
- DOCENTES, profesores/as, maestros/as
- POLICIAS, fuerzas del orden, guardia civil, militares, funcionarios de prisiones, policía local y nacional, gendarmes, etc
- ASISTENTES, trabajadores sociales, voluntarios en atención a personas.

2. Ciudadanos cuya vida va acumulando situaciones de estrés y se les dificulta gestionar el sobre-estres, con carga mental y agotamiento emocional. Situaciones que pueden estresar (con las unidades de cambio de vida):

- Muerte de la esposa/esposo (100)
- Divorcio (73)
- Separación matrimonial (65)
- Encarcelamiento (63)
- Muerte de un pariente próximo (63)
- Enfermedad o daños corporales propios (53)
- Matrimonio (50)
- Despido en el trabajo (47)
- Reconciliación matrimonial (45)
- Jubilación (45)
-etc.....

PARA QUIEN

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

¿QUE ENCONTRARÁS AQUI?

Vamos a hablar de:

-QUIENES SOMOS,
como equipo, como te ayudamos, como se llaman nuestras técnicas, como contactarnos

-QUE ES EL SINDROME DEL DESGASTE LABORAL ("BURNOUT"), manifestaciones del desgaste, consecuencias, tratamientos preventivos

-QUE SUMA PUNTOS EN LA VIDA COTIDIANA, para alcanzar el sobre-estrés y la carga mental y emocional.

-NUEVA VIDA, estrategia y TÉCNICAS SUGERIDAS de prevención, para manejar la sobrecarga emocional y mental

- TÉCNICAS RESPIRATORIAS y de Relajación
- ESTIRAMIENTOS CORPORALES, diarios
- ESTRATEGIAS ASERTIVAS y actitudes nuevas , expresión artística
- APOYO SOCIAL LABORAL, con compañeros de trabajo, con supervisores, en la vida social grupos de amistad, grupos de apoyo
- VIDA SALUDABLE, respirar/dormir/comer bien
- TERAPIA INDIVIDUAL, o ACOMPAÑAMIENTO de ayuda profesional. (para afrontar situaciones de ansiedad que nos superan) (RECOMENDADO CUANDO LA PREVENCIÓN INDIVIDUAL NO ES SUFICIENTE).

WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO

HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES

QUE ENCONTRARÁS

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

EQUIPO

Graciela y Paco somos Psicodramatistas con varias formaciones sistémicas. Hemos trabajado juntos 15 años en proyectos de educación emocional con personas con enfermedad mental. Y por separado hemos tenido distintas experiencias atendiendo a desesperanzados y a interesados en un desarrollo personal.

QUIENES SOMOS



WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO
HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

QUIENES SOMOS



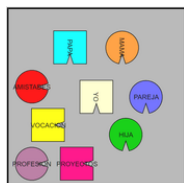
PODEMOS AYUDARTE

Como equipo nos encontrarás en el proyecto "DESPERTAR CONSCIENTE" desde el que te ofrecemos atención personal para prevenir o superar la sobrecarga emocional, y otros síntomas concomitantes o asociados, tanto si es producida en el ámbito laboral como en el cotidiano. Ayudamos con herramientas terapéuticas y de desarrollo personal sistémicas e intrapsíquicas. Al conjunto le llamamos "psicodrama interno" e incluye metodologías como sistema interno, constelaciones sistémicas, introspección con cuentos, muñecos proyectivos, psicodrama arquetipal o genograma familiar.

Contacta con nosotros si sientes, o si tu entorno te lo indica, que estas en riesgo de tener síntomas de agotamiento mental por tus situaciones cotidianas, o de sobrecarga emocional y despersonalización ("burnout"), por tu entorno laboral.



PSICODRAMA ARQUETIPOS



CONSTELACIONES SISTEMICAS



FIGURAS PROYECTIVAS



SISTEMA INTERNO INTRAPSÍQUICO

"HASTA QUE NO HAGAS CONSCIENTE A TU INCONSCIENTE, ESTE ÚLTIMO VA A DIRIGIR TU VIDA Y LO LLAMARÁS DESTINO."
-- CARL G. JUNG

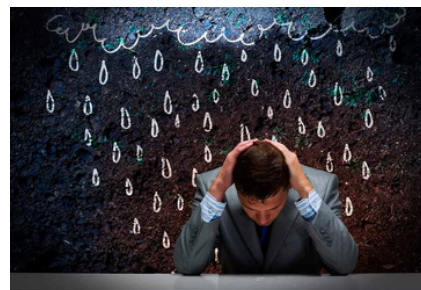
WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO
HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

SINDROME DEL DESGASTE LABORAL ("BURNOUT")

Es uno de los riesgos laborales, en la salud psíquica, con más "incidencia social de las últimas décadas", éste se ceba especialmente con los trabajadores de la enfermería, los docentes y los funcionarios de prisiones que están en contacto con los internos. También con trabajadores sociales o fuerzas del orden como policía, guardia civil o militares. Incluso podría afectar a voluntarios de la asistencia social.

"EL ESTRÉS AFECTA MÁS A PROFESIONALES DE SERVICIOS HUMANOS, ES DECIR A AQUELLOS CUYO TRABAJO REPERCUTE EN PERSONAS"
-- PROF. MARCELINO CUESTA,
UNIVERSIDAD DE OVIEDO



MANIFESTACIONES DEL DESGASTE

PSICOSOMÁTICAS: insomnio, cefaleas continuas, problemas gastrointestinales, inhibición del sistema inmunológico.

COMPORTAMENTALES: absentismo laboral, conductas de riesgo como ingestión de alcohol, fármacos o tabaco, hostilidad.

EMOCIONALES: irritabilidad, cinismo, falta de concentración, incluso lagunas de memoria.

WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO
HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES

"BURNOUT" LABORAL

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

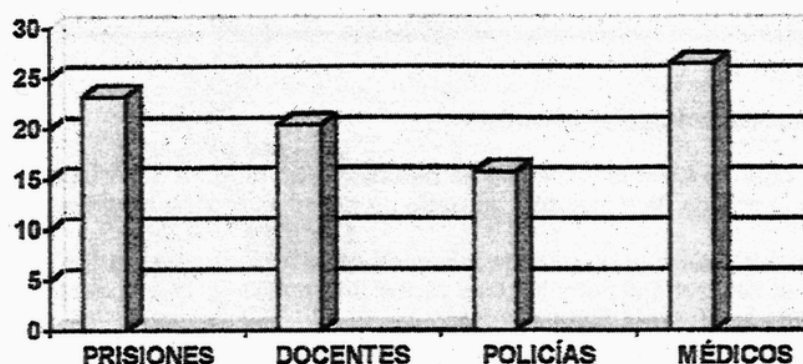
CONSECUENCIAS

PARA LA ORGANIZACIÓN: Insatisfacción por el trabajo y deterioro del ambiente laboral, disminución de la calidad del trabajo, reconversión laboral e incluso abandono de la profesión.

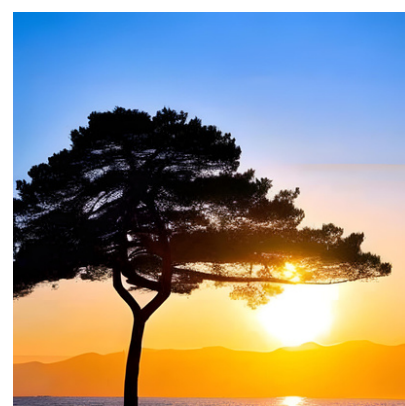
RUPTURAS FAMILIARES PERSONALES: aislamiento social, psicopatologías.

INDIVIDUALMENTE: Toda la situación laboral da lugar a un trastorno adaptativo crónico, que ha menudo acaba en depresión, asociado a alteraciones de la conducta alimenticia como bulimia, consumo elevado de tabaco, alcohol o café.

EL 25% (1/4) DE LOS FUNCIONARIOS DE PRISIONES DEL ÁREA DE VIGILANCIA SE ESTIMA QUE LO PADECEN (AÚN SIN DARSE CUENTA)



MEDIAS GENERALES EN ESPAÑA
DE SOBRECARGA EMOCIONAL LABORAL



“LA VIDA NO ES PARA VIVIR,
SINO PARA VIVIR CON SALUD”.
EN ESTE ESPEJO PODEMOS
MIRARNOS Y COMPROBAR SI
ESTAMOS EN ESTA SITUACIÓN
SIN DARNOS CUENTA.

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

TRATAMIENTOS PREVENTIVOS

TÉCNICAS RESPIRATORIAS: relajación guiada, música, meditación, rechazo de ideas absurdas...

ESTIRAMIENTOS CORPORALES: rutina corporal diaria laboral, deportes, ...

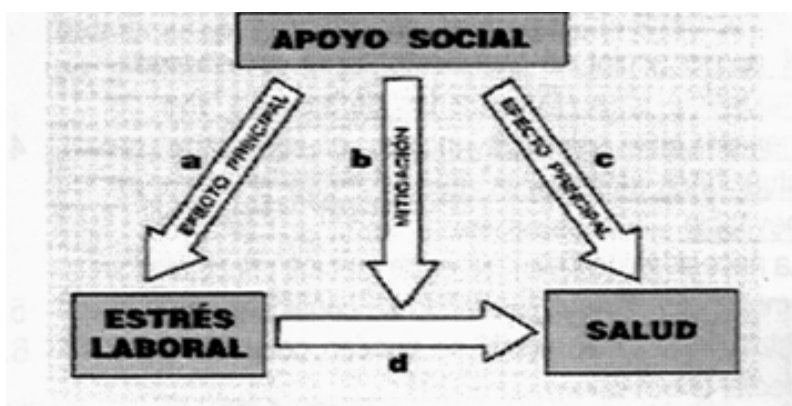
ESTRATEGIAS ASERTIVAS: tener respeto, ser educado, firme, directo, honesto, expresar preocupaciones educadamente, escuchar sin enojarse, control de emociones, aceptar criticas como propuestas de mejoras, expresión artística y creativa personal, .



APOYO SOCIAL LABORAL: Mucha comunicación y formación entre los trabajadores, apoyo de las empresas, cambios estructurales, división del trabajo y modificación en la actitud de los superiores.
(Puede haber contagio dentro de los grupos de trabajo de Vigilancia, para bien y para mal)

VIDA SALUDABLE: respirar bien, dormir bien, comer bien, sin tabaco ni alcohol ni café excesivos.

TERAPIA INDIVIDUAL, para afrontar situaciones de estrés y ansiedad personales que nos superan



GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

EN LA VIDA COTIDIANA

Se ha estudiado que es lo que nos va provocando estrés y cual es el nivel en que podemos soportar sin enfermarnos. A partir de 150 unidades al año comienza a tener riesgos para nuestra salud.

Cuidemos de no sumarlos.

ESCALA DE EVALUACIÓN DEL REAJUSTE SOCIAL de Holmes y Rahe

Acontecimiento	Unidades de cambio de vida
Muerte de la esposa	100
Divorcio	73
Separación matrimonial	65
Encarcelamiento	63
Muerte de un pariente próximo	63
Enfermedad o daños corporales propios	53
Matrimonio	50
Despido en el trabajo	47
Reconciliación matrimonial	45
Jubilación	45
Problemas de salud en un miembro de la familia	44
Embarazo	40
Problemas sexuales	39
Un miembro más en la familia	39
Reajuste en los negocios	39
Cambio en el nivel económico	38
Muerte de un amigo íntimo	37
Cambio de tipo de trabajo	36
Cambio en el número de discusiones con la esposa	35
Hipoteca cuantiosa	31
Ejecución de una hipoteca o préstamo	30

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

EN LA VIDA COTIDIANA

ESCALA DE EVALUACIÓN DEL REAJUSTE SOCIAL de Holmes y Rahe

ESTRÉS COTIDIANO

Acontecimiento	Unidades de cambio de vida
Cambio de responsabilidades en el trabajo	29
Un hijo abandona el hogar	29
Problemas jurídicos	29
Logro personal extraordinario	28
La esposa comienza o deja de trabajar	26
Comienzo o fin en la escuela	26
Cambio de las condiciones de vida	25
Modificación de hábitos personales	24
Problemas con el jefe	23
Cambio en el horario o condiciones de trabajo	20
Cambio de lugar de residencia	20
Cambio en la escuela	20
Cambio en los modos de diversión	19
Cambio en las actividades religiosas	19
Cambio en las actividades sociales	18
Hipoteca moderada	17
Cambio en los hábitos de sueño	16
Cambio en el número de reuniones familiares	15
Cambio en los hábitos de comida	15
Vacaciones	13
Navidades	12
Pequeñas infracciones de la ley	11



WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO

HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES

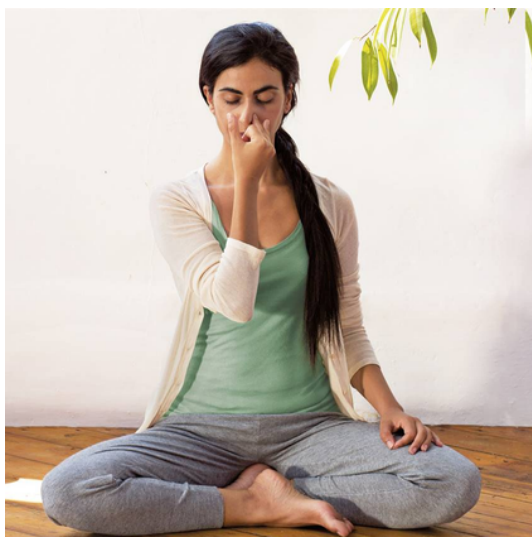
GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

TÉCNICAS SUGERIDAS

Para interesados en un desarrollo personal.

TÉCNICAS RESPIRATORIAS:

- SER CONSCIENTES de que estamos respirando. Darse cuenta de ello y prestarle atención provoca cambios psicossomáticos y emocionales, tranquiliza. "PARADA"
- RESPIRACION ALTERNA, tapando fosas nasales.
- LA EXHALACIÓN es nuestra tarea, la inhalación VIENE SOLA por la mecánica del vacío pulmonar.
- VISUALIZAR que exhalamos humo oscuro, con nuestras tensiones y cargas. Visualizar que inhalamos humo blanco, con dones, paz y amor.
- La respiración es un INTERMEDIARIO entre la mente y el cuerpo. Si pensamos mucho "RESPIREMOS", si pensamos poco "RESPIREMOS".
- ATENDAMOS AL TRONCO. Las emociones, en el cuerpo se manifiestan entre el cuello y la cintura. Respirémoslas y dejémoslas transformarse o salir.
- RELAJACIÓN con un audio guiado o una visualización o música. (puedes hacer la tuya, o *usar otras*)
- MEDITACIONES y VISUALIZACIONES variadas.

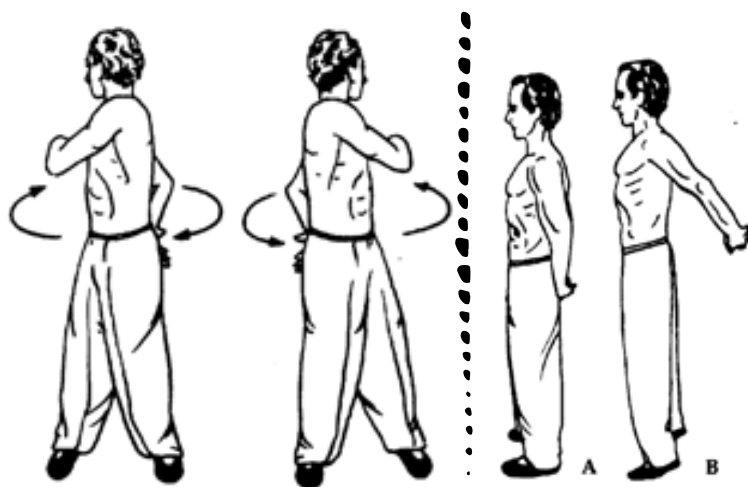


GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

TÉCNICAS SUGERIDAS

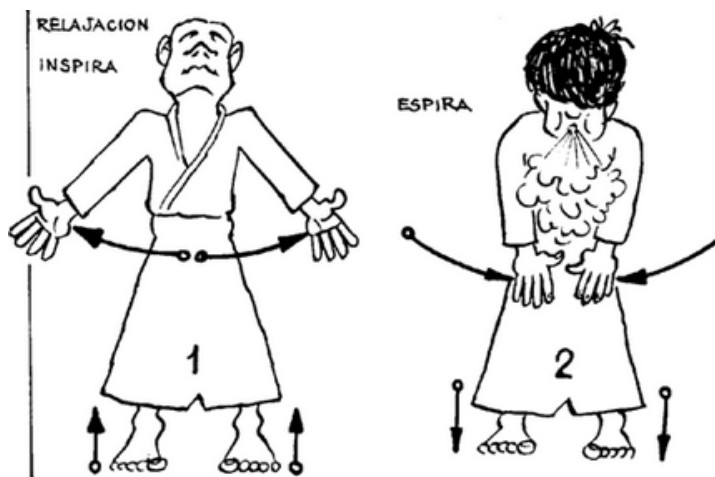
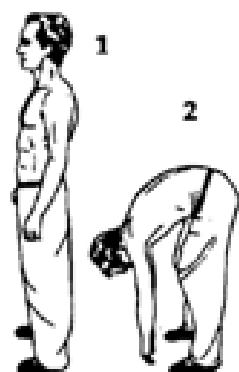
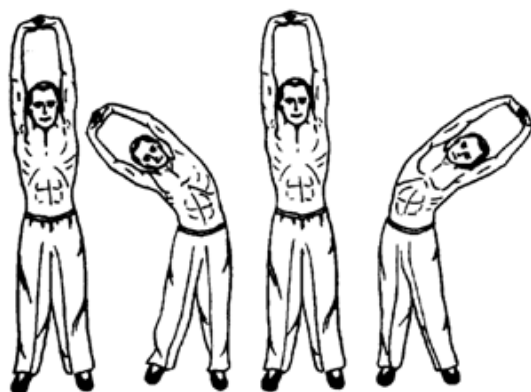
MOVIMIENTOS CORPORALES: pausas laborales y diarias

NUEVA VIDA



EJERCICIO N.º 1

Ritmo: 4 : 8
4 segundos inspiración
8 segundos espiración
sin pausa
Con el cuerpo en tensión se realizan de 8 a 10 espiraciones forzadas.



EJERCICIO N.º 2

Ritmo: 4 : 4
4 segundos inspirar
4 segundos espirar
sin pausa
Con el cuerpo relajado se repite el ejercicio 10 veces.

Los efectos de este ejercicio son los siguientes:

- a) Mejorar la oxigenación y la circulación sanguínea.
- b) Relajar el organismo.
- c) Tonificar.
- d) Adquirir conciencia del cuerpo.

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

TÉCNICAS SUGERIDAS

ESTRATEGIAS ASERTIVAS:

- tener respeto,
- ser educado,
- firme,
- directo,
- honesto,
- escuchar sin enojarse,
- control de emociones,
- expresar preocupaciones educadamente,
- aceptar criticas como propuestas de mejoras,
- expresión artística y creativa personal,
- PENSAMIENTOS POSITIVOS, renovar ideas leyendo.



UN HOMBRE QUE NO HA PASADO A TRAVÉS DEL INFIERNO DE SUS PASIONES, NO LAS HA SUPERADO NUNCA.
- CARL G. JUNG

TU VISIÓN DEVENDRÁ MÁS CLARA SOLAMENTE CUANDO MIRES DENTRO DE TU CORAZÓN... AQUEL QUE MIRA AFUERA, SUEÑA. QUIEN MIRA EN SU INTERIOR, DESPIERTA.
- CARL G. JUNG

“¡NO DIGAS NO PUEDO NI EN BROMA, PORQUE EL INCONSCIENTE NO TIENE SENTIDO DEL HUMOR, LO TOMARÁ EN SERIO, Y TE LO RECORDARÁ CADA VEZ QUE LO INTENTES!”.
- FACUNDO CABRAL

LA VIDA SIEMPRE TE PONE EN SITUACIONES DE LAS QUE PUEDES SALIR. SIEMPRE HAY, AL MENOS, UN REMEDIO PARA CADA ENFERMEDAD

TODO LO QUE NOS IRRITA DE OTROS NOS LLEVA A UN ENTENDIMIENTO DE NOSOTROS MISMOS.
- CARL G. JUNG

NUEVA VIDA

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

TÉCNICAS SUGERIDAS

APOYO SOCIAL LABORAL:

- El entorno laboral *no es fácil de cambiar* porque necesita estructura jerárquica, especialmente si es semi-militarizada. Pero tampoco es imposible.
- El primer apoyo es el propio. Ni siquiera estamos a nuestro favor cuando algunos patrones inconscientes no son congruentes y se boicotean. ARMONICEMOS NUESTRO INTERIOR. Solos, o mejor con ayuda.
- El siguiente apoyo es de nuestros compañeros de trabajo. Unos 10 (para poder contarlos con los dedos de las manos), los que más coincidimos en turnos de trabajo, los que nos van a necesitar, y viceversa, en las tareas. Los llamamos "nuestro grupo". se ha estudiado que puede haber contagio dentro de los grupos de trabajo de Vigilancia, para bien y para mal. Establezcamos vínculos armónicos, congruentes y POSITIVOS CON NUESTRO GRUPO PARA SANAR.
- Otros compañeros/as de trabajo, supervisores/jefes inmediatos y personal de otras categorías también pueden apoyarnos. ESTABLEZCAMOS BUEN TRATO.
- Con las jerarquías superiores (jefes) e inferiores (usuarios) SEAMOS ASERTIVOS, respeto sin sumisión ni agresividad.
- Mostremos una personalidad coherente, interés por formarnos y mejorar, comunicación, apoyo, hagamos sugerencias de mejora estructural, seamos adultos e independientes en el área de nuestra competencia.
- Estemos abiertos a que aparezca una mejor división del trabajo, mejoras en los horarios o cambios en la actitud de los superiores. En ocasiones nuestro comportamiento y el de nuestros compañeros lo habrán sugerido o facilitado.
- NUESTRO CAMBIO es pasar de una tendencia a la sumisión y el conformismo, con demasiada humildad y consideración. A un patrón de comportamiento de competencia e independiente, sin llegar a autoritario.

NUEVA VIDA

WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO

HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL

TÉCNICAS SUGERIDAS

APOYO SOCIAL COTIDIANO:

- En el trabajo es importante el apoyo social con compañeros de trabajo o con supervisores, para prevenir la sobrecarga emocional.
- Pero en la VIDA COTIDIANA también podemos sufrir de carga mental o de sobre estrés ¿quien nos apoya? Alguno de los principales sistemas del entorno humano, aparte del laboral:
 - PERSONA, conocerse y desarrollarse a sí mismo
 - PAREJA, apoyo afectivo.
 - HIJOS, familia actual.
 - PADRES y HERMANOS, familia de origen.
 - SOCIOS en proyectos de emprendedores.
 - AMISTADES, grupos sociales. Los principales aquí.
 - Grupos de APOYO específico, de tipo terapeutico.
 - Recursos y asociaciones de aficciones o ayuda.

VIDA SALUDABLE:

- respirar bien,
- dormir bien,
- comer bien,
- sin tabaco ni alcohol ni café excesivos.
 - (estos excesos son algunos sintomas de la sobrecarga mental y emocional)



TERAPIA INDIVIDUAL, para afrontar situaciones de estrés y ansiedad personales que nos superan.

- No somos capaces de autoayudarnos en todo. Incluso necesitamos un espejo para vernos por las mañanas.
 - Servicios PROFESIONALES. Nos ayudan a Vernos.

TÚ, O TUS CONOCIDOS, PODEIS NECESITAR ESTOS CONSEJOS GENERALES, Y ALGUNO MÁS PERSONALIZADO EN ALGÚN MOMENTO {QUIZAS NO AHORA, PERO LAS CRISIS Y EMERGENCIAS SUCEDEN} "COMPARTE ESTA GUÍA"; Y ESCRÍBENOS PARA LO QUE NECESITES VISITA NUESTRA WEB, [ABAJO ESTAN LOS ENLACES]

WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO

HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES

NUEVA VIDA

GUIA PARA PREVENIR LA SOBRECARGA EMOCIONAL ¡¡COMPÁRTELA!!



Despertar Consciente

Psicodrama Interno

Conocer tu familia interna y armonizarla vivenciando mundos intrapsíquicos

MISIÓN

DESPERTAR CONSCIENTE tiene el compromiso de integrar las diferentes esferas del ser humano, de una manera coherente, saludable y adaptativa con el medio en el que se desenvuelve.

La razón por la que fundamos este proyecto, se basa en la convicción de que el ser humano tiene una esencia fundamental y las diversas técnicas de aproximación a la enfermedad y/o malestar, apuntan hacia el mismo punto. Respetamos e integramos un punto de encuentro entre las distintas comprensiones del ser humano, buscando siempre potenciar nuestras intervenciones.

VISIÓN

Nuestro norte apunta a rodearnos de una comunidad a la que acompañar con amor y con humor cuando las cargas de la vida resultan excesivas.

Aportando un centro de terapias reconocido por la calidad de sus servicios, además de caminar dentro de los ejes del respeto y la ética.

Junto con lo anterior, nuestro objetivo es desarrollar un modelo específico de intervención que permita el aprendizaje constante, y dirigir la mirada hacia el interior en las principales áreas humanas: física, emocional, mental y espiritual.

EXISTEN DOS FORMAS DE VER LA VIDA: UNA ES CREYENDO QUE NADA ES UN MILAGRO, LA OTRA ES CREYENDO QUE TODO ES UN MILAGRO».

- ALBERT EINSTEIN

WWW.DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES/SERVICIO-Y-CONTACTO

HOLA@DESPERTARCONSCIENTE.COM.ES

SOMOS SIEMPRE QUIENES SOMOS