

DESDE EL ALMA

UN ESPACIO PARA CRECER DESDE ADENTRO



Carmen Aparicio
Facilitador

Giovanny Choque
Facilitador

Fritz Perls
Creador psicoerapia
de la Gestalt

Claudio Naranjo
Psiquiatra e
investigador

BIENVENID@S

CONTENIDO

Quienes somos

En que tiempo vivimos

Cual es el sentido de la vida y como aprendemos

Nuestra herida

CONTENIDO

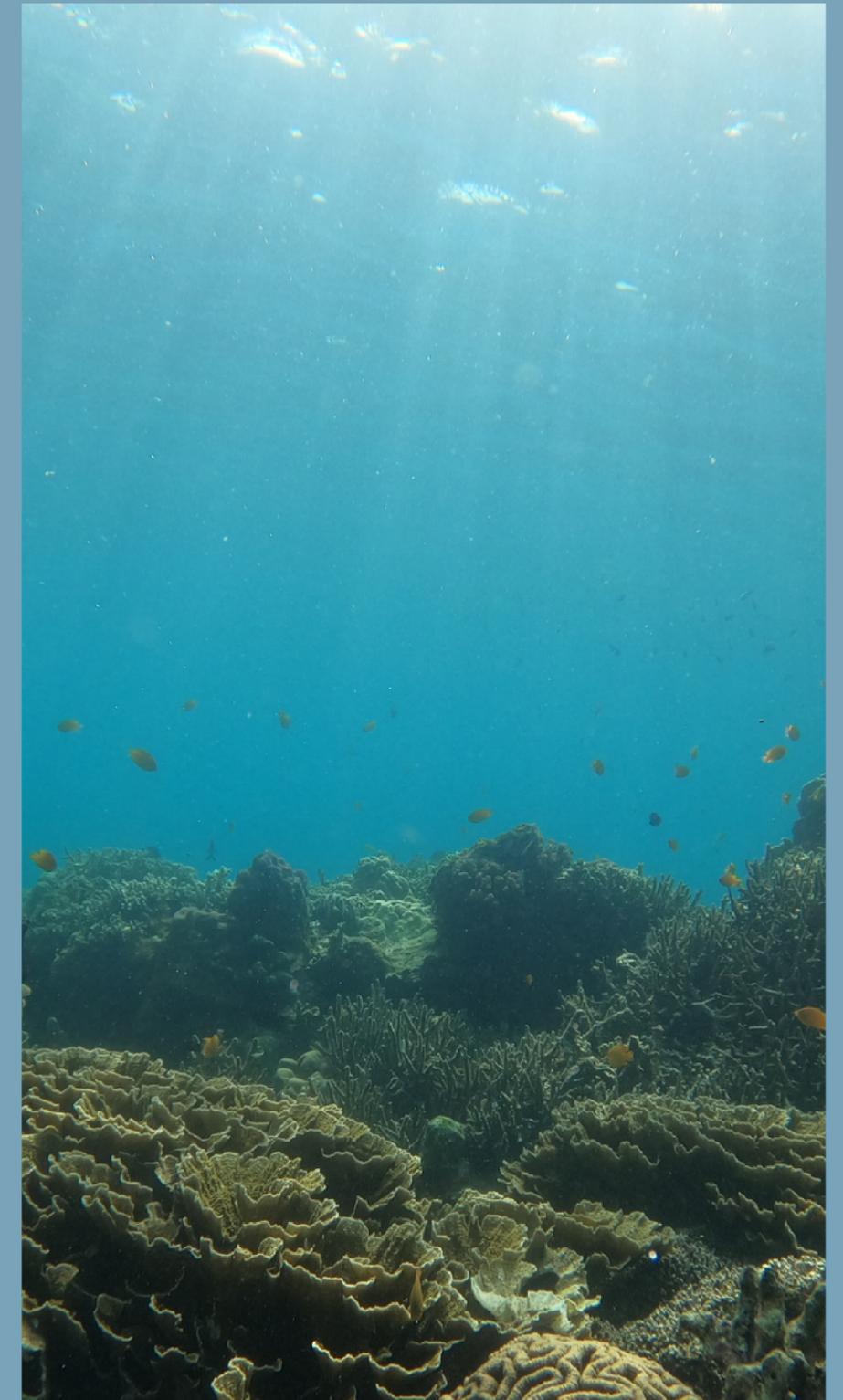
Ejercicio practico "El aqui y el ahora"

Movimiento de la energia

La respiracion consciente

Presencia y responsabilidad

Ritual para cierre



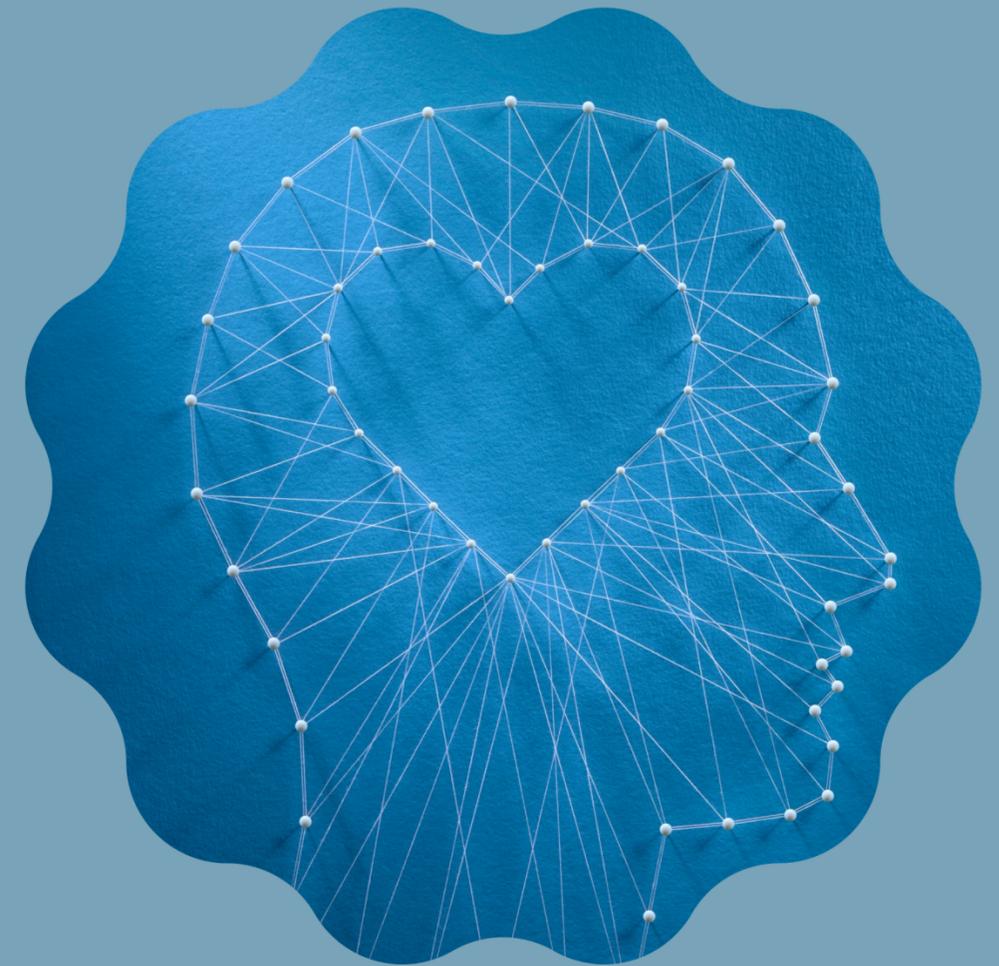
QUIENES SOMOS

Seres humanos racionales

Seres emocionales

Seres biológicos

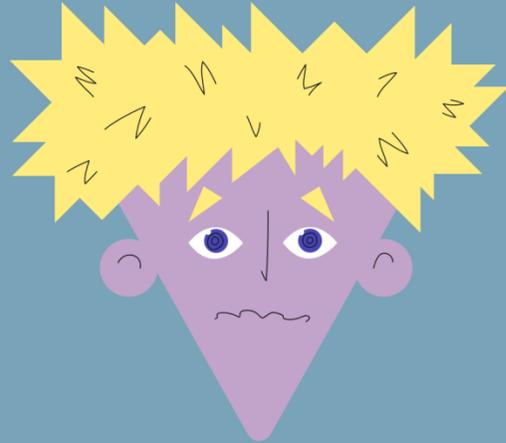
Seres espirituales



NECESIDADES

EN QUE TIEMPO VIVIMOS

Ansiedad



Preocupacion

CRISIS EXISTENCIAL

Tristeza



EN QUE TIEMPO VIVIMOS

Sensación de falta o ausencia de algo

CRISIS EXISTENCIAL



EN QUE TIEMPO VIVIMOS

Hacemos viajes al PASADO de manera recurrente

Permanecemos sembrados en el FUTURO, deseando tener o pertenecer

Sugiero vivir un solo tiempo a la vez. EL PRESENTE



CUAL ES EL SENTIDO DE LA VIDA

Trabajar

Tener hijos

Configurar un hogar

Tener dinero

Tener poder



CUAL ES EL SENTIDO DE LA VIDA

La felicidad. Entendida como algo que no hay que buscar

1. la felicidad es cuestion de actitud positiva
2. vivir el aqui y el ahora y ponerle sabor
3. Vivir con sentido con un proposito.

NUESTRA HERIDA

5. la Injusticia

6. El rechazo

El perdón como el mejor camino



Asumirnos desde el adulto responsable que hay en
NOSOTROS

El aqui y el ahora

Desde el momento de nuestra concepción pareciera que estamos expuestos al dolor.

Tenemos la sensación de que el dolor ha sido infringido por un tercero intencionalmente.

RECORDEMOS, Desde el aqui y el ahora.

RECORDEMOS, DEFINAMOS Y ESCRIBAMOS.

DOBLEMOS Y PEGUEMOS EN UNA PARTE DEL CUERPO



MOVIMIENTO DE LA ENERGIA

Respiracion consciente

Mirando con ojos nuevos

En postura del aqui y el ahora, focalizando la respiracion consciente y el centro energetico.

Hacer contacto con nuestro maestro interno, establecer dialogo.

Remover la herida haciendonos cargo de nosotros mismos desde el adulto responsable



PRESENCIA, CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD

LA PRESENCIA: Es en lo que estoy, es atender mi vibración, mi cuerpo, mi alma.

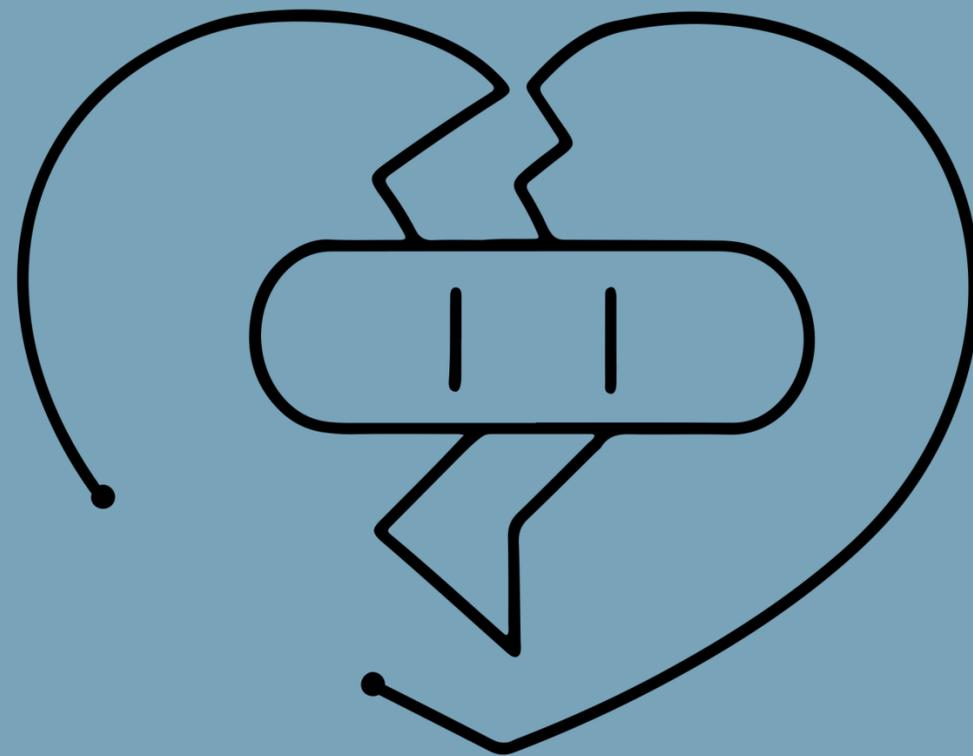
LA CONCIENCIA : Es de lo que me doy cuenta. de lo que ahora soy consciente

LA RESPONSABILIDAD : Es lograr reconocer cual es mi responsabilidad en lo ocurrido.

NUESTRA HERIDA

Las heridas nacen en la niñez, o en la adolescencia y se dejan ver con mayor impacto en edades posteriores.

1. la humillación
2. la presión constante
3. la traición
4. la invisibilización



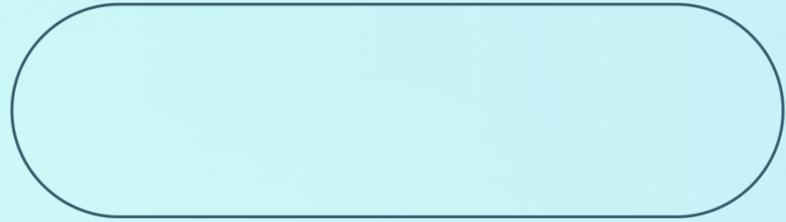
RITUAL PARA EL CIERRE

Vamos nuevamente a un lugar, nos sentamos, tomamos la postura del aquí y el ahora

Respiramos conscientemente, hacemos contacto con nuestro maestro interior y con la herida que hemos identificado

Hacemos conciencia y de manera armónica decidimos que hacer con la herida que estamos llevando o hemos perpetuado como sufrimiento.





Espacio para preguntas

Agaradecimientos

Cierre

