



MEMPODERO

MARINA TRILLO
TERAPIA GESTALT
CONSTELACIONES FAMILIARES



Hola

Soy Marina

Terapeuta Gestalt y Consteladora familiar.
Os presento MEMPODERO.

Es un Ciclo de 9 Talleres de crecimiento personal a razón de un sábado al mes de 10 a 14h, de octubre a junio en Tierra Crecimiento Personal.

Conectarás con tu fuerza personal, tu dirección interior y tu amor propio, te sentirás más libre y feliz.

.



MEMPODERO

Es sentirse seguro, libre para decidir y también para responsabilizarse.

Es sentirse audaz para conseguir los recursos emocionales y materiales, la información y los conocimientos necesarios para avanzar.

Es un viaje a tú interior para encontrar tu propia fuerza, tu camino y tu libertad.



AUTOESTIMA Y MIEDOS

El foco de este taller es soltar todo aquello que no necesito, construir una realidad sana y amorosa para mi, descubrir mi potencial, perdonarme y amarme como nunca nadie lo haya hecho.



EMOCIONES:

RABIA, TRISTEZA Y ALEGRÍA

Las emociones pueden vivirse de forma sana. El origen del malestar y el sufrimiento es la represión y desconexión emocional. En este taller aprenderemos a encontrar en nosotros mismos los recursos para reconocer y expresar la rabia, la tristeza y la alegría y así poder conectar y gestionar tus necesidades en todo momento.



MÁSCARA Y POLARIDADES

Muchísimas veces, solemos crear estrategias para escapar. Ver que es lo que escondemos realmente debajo de esas “mascaras” cotidianas que al contrario de lo que pensamos, no nos liberan, nos esclavizan nos ayuda a encontrarnos y ser más libres.

El transitar todos los aspectos de nuestro Ser nos permite contactar con nuestra verdadera esencia. Solo integrando los opuestos nos sentiremos libres y completos. El trabajo con las máscaras nos permitirá contactar y dar vida a muchos de nuestros yos no reconocidos y así liberarnos.



CONCIÉNCIA CORPORAL

A menudo vivimos de cabeza para arriba, la mente nos ayuda a escapar cuando el dolor es insoportable.

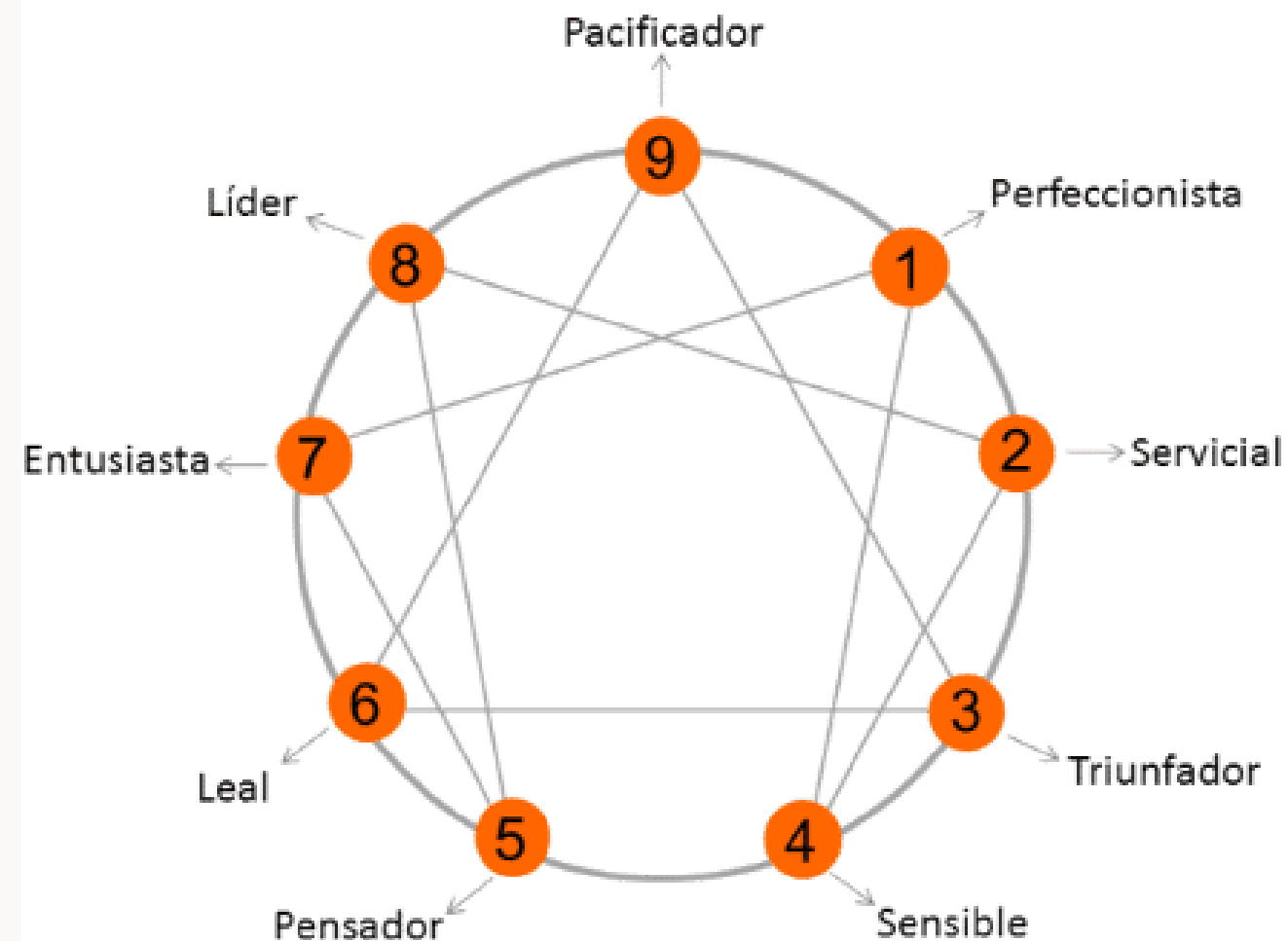
A veces ante situaciones dolorosas uno decide irse a la cabeza y no sentir. Si voy al cuerpo y me permito transitar la emoción desbloqueamos el miedo a vivirla, el recuerdo o la nueva situación con que la identificamos deja de ser dolorosa.

El cuerpo es nuestro gran aliado, el movimiento y la escucha el camino para darme cuenta, resolver y ser libre.

ENEAGRAMA

El Eneagrama de la personalidad es un mapa del comportamiento humano. A grandes rasgos, define nueve tipos de comportamientos básicos, nueve formas de pensar, sentir y hacer. Es un sistema dinámico que permite comprender la personalidad en base a nuestras vivencias en la niñez.

Nos ofrece recursos para entender cómo somos, porque nos relacionamos de una forma concreta con los demás, cuales son las conductas que no nos favorecen y contactar con nuestros talentos y cómo desarrollarlos.





ABUNDANCIA

Nuestra abundancia está ligada a nuestra capacidad de amor y agradecimiento incondicional. En este taller abordaremos lo que nos limita para tener una vida abundante y cómo trabajar todo aquello que nos ayuda a crear por nosotros mismos la vida que deseamos tanto en lo económico, cómo en lo laboral, la pareja y en lo relacional.



GENOGRAMA

El genograma es una representación gráfica (en forma de árbol genealógico) de la información básica de, al menos, tres generaciones de una familia.

De esta forma, proporciona a “golpe de vista” una gran cantidad de información, lo que nos permite conocer las dinámicas familiares y hacernos una idea del por qué de los problemas y cómo los ha vivido y los vive el clan. Si disponemos de esta información podremos ver que relación y como influye en nuestra vida.



PAREJA Y CONSTELACIONES FAMILIARES

La pareja o no pareja, es uno de los temas principales de nuestra existencia. En ella nos mostramos, ponemos de manifiesto como somos, dónde estamos y que buscamos. El objetivo de este taller es darse cuenta de donde estoy, que es lo que quiero, lo que no quiero y hacia donde quiero ir. Para entrar en profundidad en este tema trabajaremos desde las constelaciones familiares.



CONSTELACIONES FAMILIARES

En este taller trabajaremos nuestros propios conflictos desde las constelaciones familiares. Las constelaciones son una herramienta terapéutica, dentro de las terapias breves y sistémicas. Se busca identificar los conflictos para enfocarnos en la solución y restablecer el orden en nuestro sistema, en la medida que este lo permita y así en nuestra vida.

Otra de las grandes virtudes de las constelaciones familiares es que, al restablecer el orden, estamos ayudando a las generaciones futuras a vivir con menos cargas.