



*"Un hombre es lo que hace, con lo que hicieron de él" **Sartre.***

**SANAR HERIDAS DEL
PASADO PARA
VIVIR TRANQUILOS
EL PRESENTE**

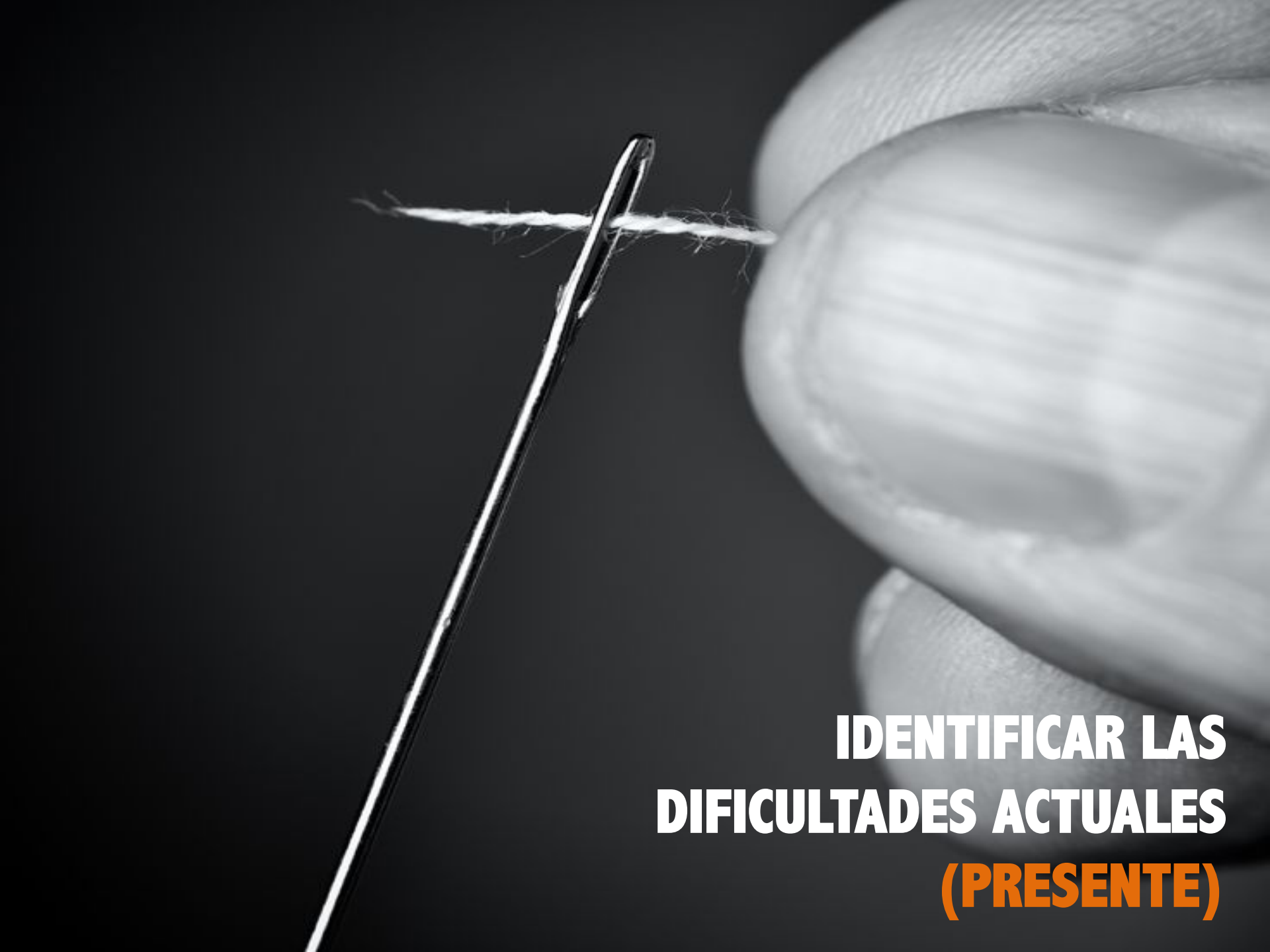
“...vivir es un juego difícil, pues se trata de resolver la paradoja siguiente: uno debe cambiar siendo el mismo” *Alfredo Moffatt.*

- **La tarea de la terapia es devolverle a la persona la capacidad de organizar su vida y su historia, con un sentido favorable.**
 - **Esta reorganización incluye experiencias vividas (PASADO), la situación actual (PRESENTE) y la planificación vital (FUTURO).**
 - **Aunque todo es PRESENTE, el hombre creó una sucesión de presentes, llamada TIEMPO y la vida de cada uno refleja sus vivencias a lo largo de ese tiempo.**
- **No se puede cambiar lo que sucedió, pero sí podemos cambiar la forma en que nos afecta hoy. En el proceso de vivir se debe atravesar el tiempo, crecer, transformarse en otros (etapas evolutivas) e integrar lo que fuimos, lo que somos y lo que deseamos ser.**
 - **Cuando existen perturbaciones relacionadas con heridas o cargas del pasado, la persona no consigue estar a gusto en el “aquí y ahora” y el futuro parece vacío.**

Una elaboración sana de lo vivido, te ayudará a soltar cargas innecesarias, miedos y bloqueos, para vivir más ligero y con confianza hoy.

"Amar lo que es, exige a menudo un intenso proceso emocional hasta llegar a aceptar lo difícil. Aquello que pretendemos evitar nos persigue y aquello a lo que abrimos nuestro corazón nos deja libres... lo que podemos mirar a los ojos y aceptar se convierte en aliado" Joan Garriga.

- **SOLTAR lo que daña del pasado** y tomar aquello que te ayuda a crecer.
- **REVISAR, MODIFICAR y SANAR el guión de vida**, que se activa de manera automática como patrón de respuesta en la actualidad.
- **TRANSFORMAR el pasado en un recuerdo sin cargas ni ataduras**, para tener un presente saludable y tranquilo ,y si lo deseas, plantear un futuro con sentido para ti.
- **No se trata de poner cargas o culpas en otros, ni de justificarte a ti mismo**, sino de crecer con todo lo vivido, inclusive con lo que fue difícil.
- **Se trata de asumir tu propia historia y sanar tus raíces, para convertir lo que fue difícil** en un aliado, y seguir adelante con mayor confianza y fortaleza.



**IDENTIFICAR LAS
DIFICULTADES ACTUALES
(PRESENTE)**

Partiremos del presente (situación actual), para mirar las dificultades más habituales con las que te encuentras y poder trabajar sobre ellas de manera focalizada.

- **IDENTIFICAR LAS SITUACIONES ACTUALES** que suponen una dificultad o te generan sufrimiento. ¿Cuándo y con quién/es aparecen esas dificultades y te sientes bloqueado?
- **Reconocer reacciones exageradas y cuándo surgen.**
 - **Ejemplo:** MIEDO al abandono en la pareja o celos, sin motivos.
 - **Ejemplo:** SENTIMIENDO de soledad abrumador.
 - **Ejemplo:** TEMOR al rechazo generalizado.
- **TOMA DE CONCIENCIA** de las emociones y sensaciones físicas que esas situaciones producen.

**IDENTIFICAR Y SOLTAR LAS
MOCHILAS CON LAS QUE CARGAS
(PASADO)**



Nos remitiremos al pasado, para comprender cuáles de esas dificultades tienen que ver con la situación actual y cuáles de ellas vienen de tu propia historia personal.

- **Revisaremos los sentimientos o ideas actuales**, que puedes identificar a lo largo de tu vida.
 - **EJEMPLO:** El miedo al rechazo por parte de otros, tristeza, sentimiento de abandono, etc.
- **Trazaremos la historia familiar, por medio del GENEGRAMA**, donde incluiremos hechos más importantes sucedidos en tu familia, para comprender sus repercusiones.
 - **EL OBJETIVO** es dejar atrás las cargas, sin negar el dolor cuando lo hubo.
- **Plantaremos una imagen interna de la familia con un ORDEN NUEVO**, utilizando el método de *constelaciones familiares* aplicadas en *terapia individual*, que te permitirá soltar aquello daña y agradecer lo recibido como positivo.



**VOLVER AL PRESENTE Y TRAZAR
UN BUEN FUTURO
(PRESENTE Y FUTURO)**

Desde el enfoque gestáltico trabajaremos en la conciencia y en la responsabilidad personal en el momento actual. Y si lo necesitas, utilizaremos las herramientas de la PNL, para focalizarte hacia un buen futuro.

- **Autoconocimiento y toma de conciencia ampliada.**
- **Identificaremos emociones, sensaciones corporales y pensamientos, para lograr la AUTOGESTIÓN de lo que te pasa y el AUTOAPOYO.**
- **Desde la PNL (Programación Neurolingüística)** podremos orientarnos hacia un futuro saludable, basado en tu propio sentido de la vida y objetivos deseados.



- **La realidad externa no siempre depende de ti,** pero el modo en que la representas en tu interior y te relacionas con ella, **SÍ DEPENDE DE TI** y tú puedes cambiar eso si lo deseas.
 - **Avanzar SIN CARGAS del pasado te ayudará** a andar más ligero y sentir la fuerza de tus raíces.
 - **Lograr estos cambios, nos hace FUERTES** de verdad, con la fuerza que tiene la reconciliación y la tranquilidad de haber sanado los propios cimientos.



***"Conforme nos vamos aceptando y vamos aceptando todas nuestras partes, nos volvemos más completos... Nuestras luchas se convierten en aventuras creativas, que no siempre están exentas de dolor, pero tienen la esperanza de resultados más positivos"* Virginia Satir.**

- **No podemos transformar el PASADO**, pero podemos cambiar la forma de relacionarnos hoy con los hechos vividos y extraer de ello, fuerza y aprendizaje.

➤ **Por mucho que comprendas la teoría** sobre la gestión de las emociones o la importancia de la comunicación, el cambio deseado no sucede, si son las heridas del pasado las que se expresan en las situaciones actuales, por eso **nos ocuparemos integralmente de lo que te sucede.**

➤ **La metodología de trabajo es INTEGRADORA, está basada en conocimientos y técnicas de:**

- Psicología.
- Terapia Gestalt.
- Programación Neurolingüística (PNL).
- Inteligencia Emocional (I.E.).
- Terapia Sistémica (Constelaciones Familiares).
- Estudio del Carácter (Tipos de Personalidad, Eneagrama) y Coaching.

➤ **Te facilitamos una PRIMERA VISITA gratuita, para que conozcas nuestro equipo y la metodología de trabajo.**

* **Si no puedes acudir a nuestro Centro, podemos atenderte Online**



- ***Psi!*** es un equipo de psicólogos con una amplia formación y experiencia, dirigidos por **M^a Laura Fernández**
 - Este **equipo** diariamente ayuda a muchas personas a superar momentos difíciles y lograr el bienestar en su vida.

➤ TERAPIA INDIVIDUAL

- Sesiones individuales 45 minutos aprox.
- Periodicidad semanal, quincenal o puntual.
 - Precio: 60 euros.
 - Personas en paro: 50 euros.

➤ TERAPIA DE PAREJA

- Sesiones de pareja o familia, duración 75 minutos aprox.
- *Periodicidad semanal, quincenal o puntual.*
 - Precio: 75 euros.



*"Un hombre es lo que hace, con lo que hicieron de él" **Sartre.***

**SANAR HERIDAS DEL
PASADO PARA
VIVIR TRANQUILOS
EL PRESENTE**