



EXPLORA EL RUMBO QUE QUIERES DAR A TU VIDA

SESIÓN 7



EXPLORANDO OBSTÁCULOS ENCONTRAMOS
POSIBILIDADES



SESIÓN 7

EXPLORA EL RUMBO QUE QUIERES DAR A TU VIDA

EXPLORANDO OBSTÁCULOS ENCONTRAMOS POSIBILIDADES





AMOR DESPUÉS DEL AMOR- DEREK WALCOTT

LLEGARA EL DÍA EN EL QUE, JUBILOSAMENTE, TE SALUDARÁS A TI MISMA LLEGANDO A TU PROPIA PUERTA,
EN TU PROPIO ESPEJO,
Y CADA UNA DE VOSOTRAS SONREIRA CON LA BIENVENIDA DE LA OTRA, Y DIRÁ: SIENTATÉ AQUÍ, COME
VOLVERAS A AMAR A LA EXTRAÑA QUE ERAS TU MISMA
DARÁS VINO, DARÁS PAN, DEVOLVERÁS TU CORAZÓN A SI MISMO, A LA EXTRAÑA QUE TE HA AMADO Y
TODA TU VIDA HAS IGNORADO, TOMÁNDOLA POR OTRA,
A QUIÉN TE CONOCE DE CORAZÓN,
BAJA LAS CARTAS DE AMOR DE LA ESTANTERÍA, LAS FOTOGRAFÍAS, LAS NOTAS DESESPERADAS
SACA TU PROPIA IMAGEN DEL ESPEJO
SIÉNTATE Y CELEBRA LA FIESTA DE TU VIDA



RECORRIDO DE LA EXPERIENCIA

SEMANA 1

EXPLORAR LA
ATENCIÓN,
PERCEPCIÓN,
EMOCIÓN, ACCIÓN

SEMANA 2

EXPLORAR EL VOLVER AL
AQUÍ Y AHORA. AUTO-
REGULACIÓN

SEMANA 3

EXPLORAR PARA
CLARIFICAR LO QUE
AHORA NOS LLAMA

SEMANA 4

EXPLORAR ANHELOS,
NECESIDADES PARA
VER, ESCUCHAR,
SENTIR, EL CAMINO

EXPLORAR LOS
APOYOS EN EL
RUMBO

SEMANA 5

EXPLORAR EL CAMINO Y
DARNOS CUENTA DE
LAS DIFICULTADES

SEMANA 6

EXPLORAR
DIFICULTADES PARA
TRANSFORMARLAS EN
ALIADAS

SEMANA 7

EXPLORAR
RESPONSABILIDAD Y
COMPROMISO/
GRATITUD Y
GENEROSIDAD

SEMANA 8



LOS OBSTÁCULOS NOS HABLAN DE NUESTRAS LIMITACIONES, SI
ESCUCHAMOS NUESTRAS LIMITACIONES PODEMOS IR MÁS ALLÁ DE
NUESTRAS CREENCIAS MENTALES, NUESTROS ACCIONES CORPORALES Y
NUESTRAS RESPUESTAS EMOCIONALES Y ENCONTRAR POSIBILIDADES
PARA ESTO DAR COMPRENSIÓN A LO QUE EL OBSTÁCULO NOS CUENTA ES
IMPORTANTE

EN CADA OBSTÁCULO ESTÁ LA LLAVE PARA AVANZAR



JOSEPH CAMPBELL- MITÓLOGO, EL PODER DEL MITO, EL VIAJE DEL HÉROE

“ LA CUEVA A LA QUE TE DA MIEDO ENTRAR
CONTIENE EL TESORO QUE BUSCAS ”



EL SISTEMA EPIGENETICO

ES EL QUE NOS PERMITE CAMBIAR NUESTROS GENES A TRAVÉS DE LAS
EXPERIENCIAS QUE VIVIMOS Y O LA ADAPTACIÓN A ESTAS
EXPERIENCIAS, ES DECIR QUE ANTE EXPERIENCIAS DE SEGURIDAD
PODEMOS ESTAR INHIBIENDO GENES DE INSEGURIDAD Y ACTIVANDO
LOS DE SEGURIDAD

ESTO PARA OBSTÁCULOS ES GENIAL SABERLO, PUEDES CAMBIAR TUS
TENDENCIAS GENÉTICAS CON EXPERIENCIAS DE SEGURIDAD,
CONFIANZA, AMOR, CONEXIÓN



LAS HERIDAS DEL ALMA (ELISE BOURNEAU)

SE REFIEREN A HERIDAS INFANTILES QUE NO HAN SIDO SANADAS Y QUE
SIGUEN DISPARANDO PATRONES DE RESPUESTA DE DEFENSA



RELACIÓN DE LAS HERIDAS DEL ALMA CON LAS EMOCIONES

ABANDONO- PRODUCE INSEGURIDAD, EMOCIÓN MIEDO.

RECHAZO- PRODUCE CULPA, REMORDIMIENTO, EMOCIÓN RECHAZO

TRAICIÓN-PRODUCE TRISTEZA PROFUNDA, EMOCIÓN TRISTEZA

HUMILLACIÓN-AISLAMIENTO, EMOCIÓN VERGUENZA

INJUSTICIA-PRODUCE ENFADO-EMOCIÓN IRA



EXPLORAR LOS OBSTÁCULOS DESDE LA MIRADA DE LOS ARQUETIPOS



ESTADOS INTERNOS- DESDE LA VISIÓN DE CAMBIO GENERATIVO

(FLUIDA, PRESENTE)

C ENTRADA

O ABIERTA

A TENTA, CONSCIENTE

C ONECTADA, CIELO, TIERRA

H OLDING, ACOGIENDO, ABRAZANDO

CADA ARQUÉTIPO
SE PUEDE
OBSERVAR DESDE
LO QUE APORTA A
UN ESTADO DE
PRESENCIA Y A
UN ESTADO
CRASH

(BLOQUEO NEURO-MUSCULAR)

C ONTRAIDA

R EACTIVA

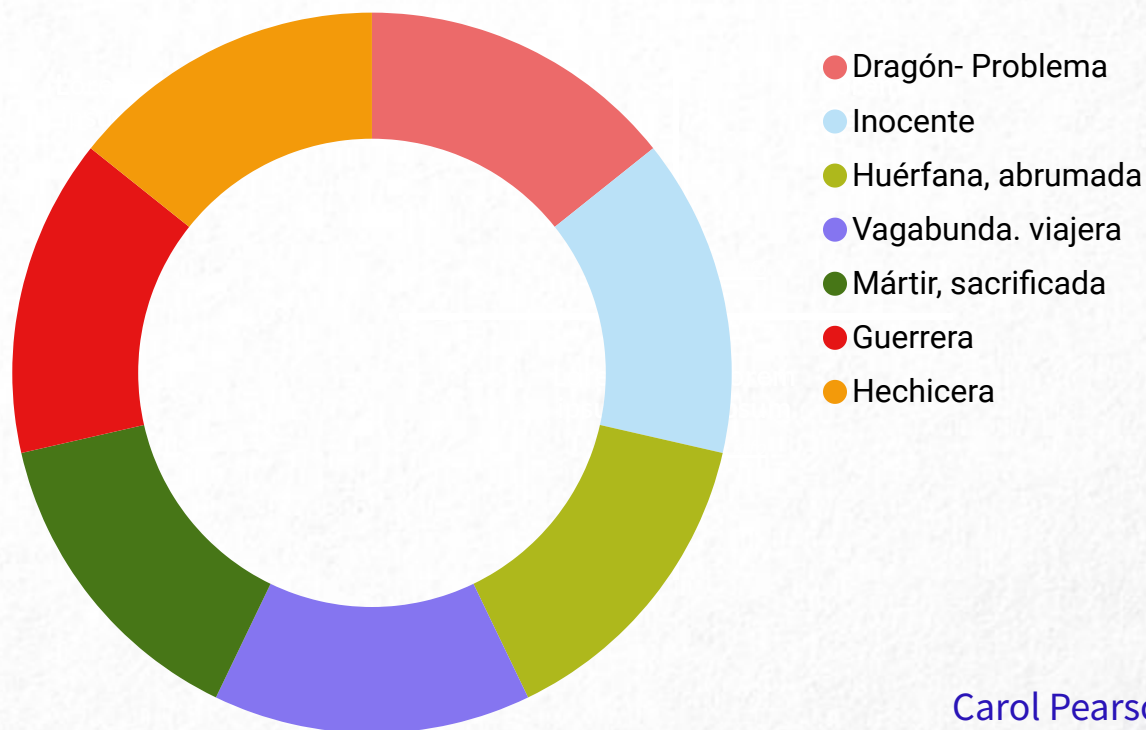
A NALÍTICA

S OLA

H ERIDA



Respuestas arquetípicas (modelos del inconsciente colectivo de respuesta) ante una situación de transición vital (adolescencia, menopausia, cambio de trabajo, perdida, etc.)



Carol Pearson que comparten
Robert Dilts y Stephen Gilligan en
su libro "EL viaje del Héroe"



IDENTIDADES- ARQUETÍPICAS

3

HUÉRFANA,
ABRUMADA



5

VIAJERA,
EVADE, HUYE



7

HECHICERA
MAGA



1

DRAGÓN



2

INOCENTE



4

MÁRTIR



6

GUERRERA



ARQUETIPOS

DRAGÓN

EN ESTADO COACH

NOS DA INFORMACIÓN DE
QUE ALGO QUIERE SER
OBSERVADO,
ESCUCHADO,
BIENVENIDO,
INCORPORADO

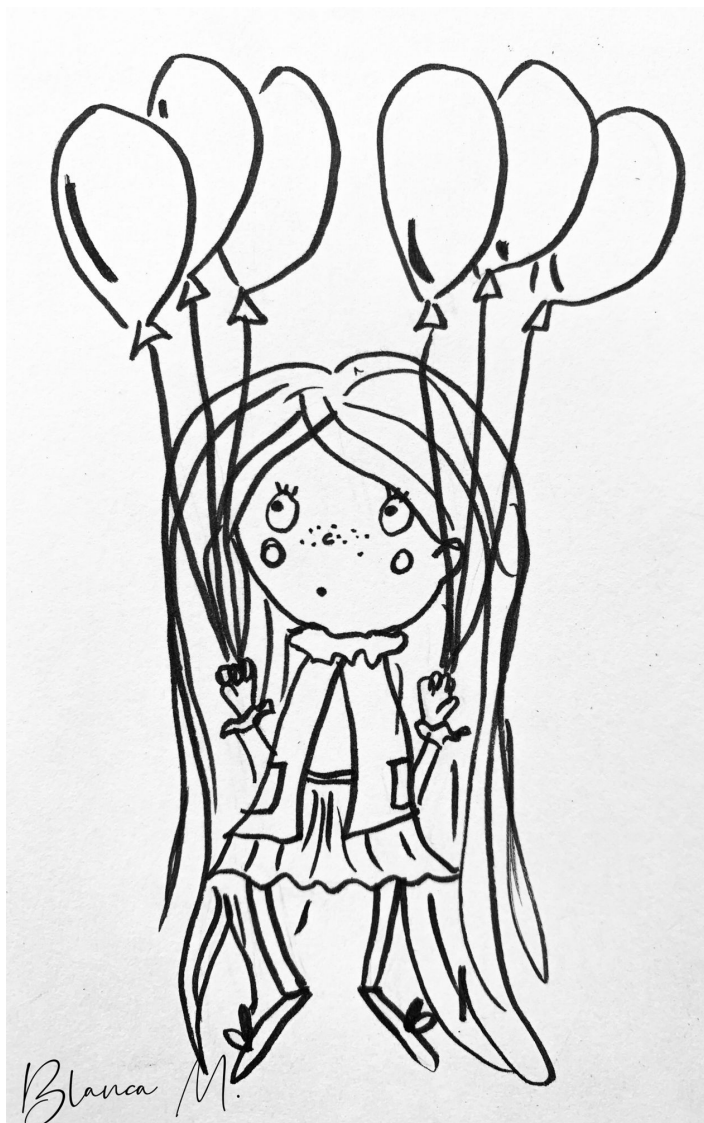
EN ESTADO CRASH

NOS IMPIDE AVANZAR Y NOS
ABRUMA
NOS HACE HUIR
NOS SACRIFICA
NOS HACE ESTAR EN LUCHA
NOS IMPIDE MADURAR



Blanca M.

ARQUETIPOS



INOCENTE

EN ESTADO COACH

NOS DA INFORMACIÓN DE
QUE ES HORA DE MADURAR
ANTE ESTE DRAGÓN Y DAR
UN PASO ADELANTE
NOS APORTA LA LIGEREZA Y
LLA INOCENCIA DE
NUESTRAS NIÑAS
INTERIORES

EN ESTADO CRASH

NOS IMPIDE AVANZAR Y NOS
MANTIENE EN UNA ACTITUD
INMADURA E INFANTIL

ARQUETIPOS

ABRUMADA, CONSUMIDA POR EL DRAGÓN

EN ESTADO COACH

NOS DA INFORMACIÓN DE
QUE ES HORA DE ALIGERAR,
CAMBIAR DE ESTRATEGIA,
HACER UN CAMBIO
NOS APORTA BUSQUEDA
INTERIOR, CAPACIDAD DE
INTROSPECCIÓN

EN ESTADO CRASH

NOS IMPIDE AVANZAR Y NOS
ABRUMA HASTA
INMOVILIZARNOS



ARQUETIPOS

MARTIR,

EN ESTADO COACH

NOS DA INFORMACIÓN DE
QUE ES HORA DE CUIDAR DE
NOSOTRAS PRIMERO
NOS APORTA LEALTAD,
JUSTICIA, ENTREGA

EN ESTADO CRASH

NOS SACRIFICAMOS POR UNA
CAUSA SIN PODER SEGUIR
ADELANTE POR FALTA DE
AUTO-CUIDADO



ARQUETIPOS

GUERRERA, LUCHADORA

EN ESTADO COACH

NOS DA INFORMACIÓN DE
QUE ES HORA DE
DESCANSAR, PARAR, DARSE
TIEMPO PARA DISFRUTAR, Y
CREAR UNA RESPUESTA
NUEVA

NOS APORTA CAPACIDAD DE
ENFRENTAR DRAGONES

EN ESTADO CRASH

NOS IMPIDE AVANZAR
PORQUE EN LA LUCHA NO
PODEMOS VER Y CREAR NADA
NUEVO, TAN SOLO LUCHAR





ARQUETIPOS

VIAJERA, VOLADA

EN ESTADO COACH

NOS DA INFORMACIÓN DE
QUE ES HORA DE
ENFRENTAR LOS
DRAGONES, DE BAJAR A
TIERRA

NOS APORTA CAPACIDAD DE
ABSTRAERNOS A LOS
PROBLEMAS

EN ESTADO CRASH

NOS IMPIDE AVANZAR
PORQUE RETROCEMOS ANTE
LOS DRAGONES

ARQUETIPOS

HECHICERA, MAGA

EN ESTADO COACH

NOS DA INFORMACIÓN DE
HACIA QUÉ ARQUETIPO NOS
VIENE BIEN IR
NOS APORTA LA SABIDURÍA
DE TODAS, NOS APORTA
ILUSIÓN, MOTIVACIÓN

EN ESTADO CRASH

NOS IMPIDE AVANZAR SI
NOS MANTENMOS EN LA
ILUSIÓN SIN VISIÓN Y
CENTRAMIENTO





¡MÓDULO FINALIZADO!

