

4. Constelaciones familiares

Se utiliza esta técnica en casos de muerte de familiares cercanos, abandono o asumir una culpa de algún miembro de la familia.

** En régimen de internado **

Cuatro niveles de trabajo :

Aprender a ser libres es un curso de dos semanas de duración, estructuradas a lo largo de varios meses, que trabaja en cuatro niveles:

⌘ **Emocional:** concienciación, limpieza y reestructuración de nuestras emociones negativas que son la base de nuestros conflictos actuales de relación, con los demás y con nosotros mismos.

⌘ **Pensamientos:** se trabaja con las creencias, juicios y estrategias mentales que están en conflicto con nuestras emociones y nuestros actos.

⌘ **Cuerpo:** donde se reflejan y densifican nuestros conflictos.

⌘ **Espiritual:** es nuestro núcleo interior desde donde tenemos la experiencia de la Paz, el Amor y la Libertad.

⌘ **Sistémico:** Interrelaciones e identificaciones familiares.

Resultados del curso:

⌘ Conciencia de nuestras emociones y su origen. Transformación y reestructuración de nuestras emociones negativas.

⌘ Aumento de la capacidad de Amor a nosotros mismos y a los demás.

E.M.D.R. Posteriormente a la realización del curso y para las personas que lo soliciten se empleará individualmente esta potente técnica de reprogramación integrada dentro del trabajo hecho previamente.

*En el momento
en que asumimos
responsabilidad
para nuestras vidas,
nuestros problemas
se transforman
en aventuras...*



Director Supervisor:

Dr. Ramón Carballo Sánchez. (Médico Psiquiatra).

Teléfonos: 91 564 32 57 y 659 90 76 35

Horario de secretaría: lunes a jueves, de 17 a 20 h.

E-mail: melchorrex@terra.es

Web: www.ramoncarballo.es

Dirección: C/Claudio Coello 126, esc .A, 1º Izqda.
CP 28006 - Madrid

Precio: 1.000 € (100 horas de terapia).
Hotel 70 € día (todo incluido)

Fechas: Año 2010:

Del 13 al 20 de Febrero

Del 17 al 24 de Abril.

Del 19 de Junio al 26 de Junio

Del 21 al 28 de Agosto

Del 20 al 27 de Noviembre

*En la vida nos perdemos
muchas alegrías por no
querer cambiar*



*La libertad es lo que uno hace
con lo que le han hecho.*

Aprender a Ser Libres

AUTOAYUDA EN PSICOTERAPIA INTEGRAL

¿Sabemos por qué nos sentimos inseguros, deprimidos o rechazados? ¿Por qué nos sentimos incomprensidos o víctimas? ¿Por qué tenemos angustia o resentimiento? ¿Nos falta alegría de vivir, espontaneidad o creatividad? ¿Nos falta amor?

Muchos de estos sentimientos y actitudes negativas las hemos asimilado en nuestra infancia. De niños tomamos como modelos a nuestros padres, adoptando sus comportamientos y actitudes ante la vida, así como de otros familiares, tanto las positivas como las negativas, porque a esa edad tan temprana necesitamos su protección, aprobación y amor.

Para que podamos crecer y desarrollarnos es tan necesario el afecto, como el alimento o el aire que respiramos. Si en lugar de amor, ternura y alegría, la energía emocional que el niño recibe muchas veces en su familia es miedo, tristeza, culpa y ansiedad, el niño la absorberá aunque su felicidad presente y futura se vea seriamente comprometida al hacerlo. Más tarde, en nuestra vida adulta tendemos, de manera inconsciente, a buscar el mismo tipo de estimulación afectiva a que nos acostumbramos en nuestra infancia, estableciendo relaciones, con los demás y con nosotros mismos, que nos llevan a sentir emociones negativas.

Etapas:

Aprender a ser libres es un curso que se realiza en entrevistas individuales y de grupo, siendo básicamente un trabajo muy individualizado. Cada persona es guiada por un profesional especializado en psicología o psiquiatría, requiriendo una preparación cuidadosa antes del comienzo del curso, por lo que es necesario inscribirse al menos con diez días de antelación.

Consta de las siguientes etapas:

1. Introducción

Es una fase de investigación en la que utilizamos nuestra mente consciente para sumergirnos en el subconsciente, que contiene la historia que hemos vivido imbricada en las pautas y estructuras de nuestros pensamientos, identificando los comportamientos negativos que aprendimos a lo largo de nuestra vida así como las identificaciones con nuestra familia de origen y que hoy seguimos actuando. Investigación sistémica de nuestra familia de origen.

* se realiza en entrevistas individuales *

2. Curso

De 8 días de duración, en régimen de internado, en el que se trabajan las siguientes fases:

Primera Fase: INTENSIFICACIÓN

Una vez que somos conscientes de nuestros comportamientos y emociones negativas, estos son intensificados al máximo. La tensión que produce la intensificación conduce a una relajación desde la que podemos desidentificarnos de esa negatividad.

Las técnicas de intensificación están dirigidas a la limpieza de situaciones y escenas originarias, que incluyen a nuestra familia de origen, y a la liberación de energías bloqueadas.

Segunda Fase: CONTEMPLACIÓN

Después de intensificar los pensamientos, realizamos el factor opuesto: la contemplación de éstos. Contemplándolos descubrimos su naturaleza, comprendiendo profundamente las raíces de los mismos, lo que permite observarlos desde otras perspectivas.

La libertad para poder elegir distintas perspectivas nos permite acceder a una experiencia profundamente liberadora de la negatividad emocional: la experiencia de la Compasión.

Tercera Fase: CONCENTRACIÓN

El éxito o el fracaso de la vida dependen de la concentración. En esta etapa se localiza la concentración hacia una idea: “Yo soy el responsable”.

Te admites como la causa de tu problema, dejando de echar la culpa al exterior de los problemas a los que te tienes que enfrentar.

Cuarta Fase: VISUALIZACIÓN

Con el uso de la imaginación moldeamos la fuerza de nuestros pensamientos, pudiéndonos visualizar en la posición en que deseamos estar.

Con nuestros pensamientos atraemos del mundo aquello en lo que pensamos. En esta fase utilizamos técnicas de constelaciones familiares para generar imágenes curativas así como cambios de perspectivas de situaciones registradas en nuestra memoria como negativas.

Quinta Fase: INTERIORIZACIÓN

La razón por la que se enseñan las prácticas de visualización es para que podamos enfocar nuestra mente, concentradamente y sin tensión. La concentración requiere energía, y esta energía la conseguimos con la interiorización.

La interiorización es un proceso a través del cual la mente llega a una mayor profundización de sí misma, hasta una gran reserva de energía que podemos utilizar y disfrutar.

3. Reuniones

A partir de las tres semanas de este intensivo residencial se hacen reuniones del grupo que ha participado en él, con el fin de observar los resultados del mismo en la propia vida.