

Taller

# Recupera tu poder personal



El Método INTEGRA es una metodología de transformación a nivel Subconsciente, que permite la resolución de cualquier tipo de conflicto, o el alcanzar cualquier objetivo. Los cursos basados en el Método INTEGRA permiten desarrollar los hábitos o patrones de comportamiento objeto de cada curso. **La clave está en el subconsciente.**



**El propósito de este taller es facilitar el cambio en las personas para que puedan desarrollar su poder personal.**

**Poder personal:** Fuerza interior que nos permite controlar e influir en nuestra experiencia de vida y nos da la capacidad para estar al cargo de nuestra vida y manejar nuestro estado emocional.

En este curso se abren las puertas a los participantes a experimentar una transformación interior, a nivel subconsciente, que les llevará a ser capaces de desarrollar la fuerza interna necesaria para dirigir su vida con confianza y seguridad. Te ayudaremos a convertirte en el protagonista de tu historia, dejando a un lado papeles secundarios como actor de reparto en películas de otros.

Para recuperar el poder personal es necesario aprender a gestionar nuestras emociones y hacer un cambio de actitud interna: desarrollar la confianza en uno mismo, sin depender de la aprobación o el reconocimiento exterior. Cuando internamente sentimos confianza y sabemos manejar nuestras emociones, podemos actuar y expresarnos con seguridad y naturalidad.

Los **4 pilares fundamentales** que sustentan ese cambio de actitud interna son:

- **Aceptarse uno mismo y las circunstancias.**
- **Reconocer la propia valía personal.**
- **Confiar en uno mismo y en sus propias capacidades**
- **Tener seguridad para asumir el control de nuestra vida.**

En este taller enseñamos a los participantes a entender y gestionar sus emociones, y los guiamos en una transformación a nivel subconsciente que le llevará a desarrollar las actitudes internas que permitan recuperar el poder personal y seguir la misión de su vida.

Por medio de los ejercicios incluidos en este taller, cada participante alinea su mente consciente y su mente subconsciente con las actitudes internas propias de las personas seguras y capaces de dirigir su vida. Para lograrlo trabajamos en los siguientes niveles:

- Eliminamos los **traumas emocionales** que nos impiden valorarnos y confiar en nosotros mismos.
- Rompemos con las **lealtades familiares** que pueden hacernos vivir inseguridades y falta de valía personal.
- Liberamos los **bloqueos emocionales** que nos mantienen vibrando en emociones de bajo nivel vibratorio.
- Grabamos decenas de **creencias** potenciadoras, que dirigen a nuestro subconsciente hacia un estado de capacidad, confianza y seguridad.
- Conectamos con nuestro interior para encontrar nuestra **misión personal**.

## TRAUMAS EMOCIONALES

Cuando vivimos una experiencia traumática, con independencia de la edad en la que esta suceda, puede dejar impresas en nuestras células unas determinadas memorias emocionales, al tiempo que mantiene activada una red neuronal específica. A raíz del suceso traumático podemos permanecer sumidos en un determinado estado emocional de forma permanente durante meses o años, como se evidencia en los casos más evidentes de traumas, o por medio de activaciones espontáneas en áreas específicas de nuestra vida.

## LEALTADES FAMILIARES

Los asuntos no resueltos de los sistemas familiares en generaciones anteriores y las injusticias cometidas dentro y fuera del sistema familiar pueden, inconscientemente, afectar la vida de las familias manifestándose en alguno o varios miembros del sistema enfermedades inexplicables, depresiones, suicidios, relaciones conflictivas, trastornos físicos y psíquicos, dificultad para encontrar pareja, para prosperar, comportamientos conflictivos, etc.

Las lealtades familiares se mantienen hasta que el equilibrio se rompe por parte de algún miembro de la familia o sistema.

## BLOQUEOS EMOCIONALES

Las emociones que vivimos en nuestra vida diaria y nos desagradan, debemos ser capaces de gestionarlas correctamente, de lo contrario corremos el riesgo de mantener su vibración en nuestro cuerpo, quedándose nuestras células vibrando con la frecuencia energética de dichas emociones. Esta situación nos lleva posteriormente a reproducir dichas emociones con frecuencia en nuestro día a día, cada vez que nos encontramos con una situación que resuena energéticamente con esa emoción.

Si realmente deseamos cambiar nuestros estados emocionales, debemos eliminar uno de los principales activadores de los mismos, los bloqueos emocionales.

## CREENCIAS

La mente subconsciente funciona en base a creencias, o lo que es lo mismo, información que se ha ido almacenando durante toda nuestra vida, y que nos lleva a interpretar el mundo y nuestra vida del modo en que lo hacemos. En base a esa interpretación, respondemos de forma automática delante de las distintas

circunstancias que nos encontramos en el camino. Nuestras creencias son las responsables de buena parte de nuestros hábitos, tanto a nivel de pensamiento, emocional o comportamiento.

Si queremos cambiar nuestra forma de entender el mundo, de sentirnos y de vivir, debemos hacerlo cambiando nuestras creencias.

## MISIÓN PERSONAL

Recuperar el poder personal está estrechamente relacionado con hacernos cargo de nuestra vida, y eso significa darle un sentido y una dirección.

La misión personal es lo que cada persona viene a desarrollar en esta vida y se relaciona con el camino donde vamos a desarrollar todo nuestro potencial. Encontrar nuestra misión personal nos va a aportar verdadero sentido y coherencia a nuestra vida.

## ¡No estás ante un taller motivacional, sino ante un taller transformacional, del que saldrás en paz contigo mismo !

En el taller se guía a los participantes en un ejercicio de meditación para conectar con su sabiduría interna y encontrar su misión personal.

El Taller *Recupera tu poder personal* permite llevar a cabo en los participantes la transformación necesaria, a nivel subconsciente, que sustenta las actitudes características de las personas capaces y seguras:

1. Saber gestionar las emociones.
2. Aceptarse y valorarse a uno mismo.
3. Confiar en las propias capacidades y decisiones.
4. Asumir la responsabilidad de dirigir la propia vida.
5. Encontrar el camino más coherente y afín a uno mismo.
6. Sentirse capaz de avanzar en la dirección escogida.

El contenido del Taller *Recupera tu poder personal* incluye una parte teórica, dirigida a la mente consciente, y otra práctica dirigida directamente al subconsciente:

- Parte teórica
  - Impacto de las emociones en la salud
  - Cómo y por qué se activan las emociones
  - Cómo gestionar las emociones
  - La función de nuestra mente subconsciente
  - El papel de las creencias para alcanzar nuestras metas
  - Conceptos que sostienen una actitud interna de capacidad, seguridad y confianza
- Parte práctica
  - Eliminación de traumas emocionales
  - Eliminación de lealtades familiares
  - Liberación de bloqueos emocionales
  - Transformación de las creencias que sustentan el poder personal
  - Ejercicio para encontrar la Misión personal
  - Ejercicios para reforzar los cambios a nivel consciente

## Mayor Información:



9671232638 / 9671076373



90 Diez



Metodo Integra Chiapas

[www.90diez.com](http://www.90diez.com)



### **IMPORTANTE:**

Todas las actividades que se llevan a cabo en este taller son realizadas de forma autónoma y privada, dentro del seno del grupo.

Ninguna de las técnicas utilizadas durante el taller requiere la identificación ni la verbalización de las experiencias particulares que han llevado a cada participante al estado en que se encuentra. Consecuentemente no se ponen en común las experiencias particulares de cada participante.