

Programa KoncienciArte. Aprende a ser TÚ

*Cómo transformar tu vida con
un cambio de percepción*



Es un método en el que aprenderás una nueva forma de ver el mundo.

Para aquellas mujeres que no se sienten a gusto en su relación de pareja, viéndose afectadas otras áreas de su vida, como su trabajo o su círculo social, incluso con ellas mismas, sintiéndose sin un propósito claro en su vida.

Haremos un recorrido de autoconocimiento, cuyo fin último es una toma de conciencia del poder que tenemos en nuestro interior, para empoderarnos como seres únicos y no repetir patrones tóxicos, tanto a nivel individual como en las relaciones de pareja.



Sesión 1: ¿Quién soy yo?

Toma de conciencia de quiénes somos y de dónde partimos para empezar a dar pasos hacia un cambio.

Identificación de creencias. Ejercicios de cambio de creencias.

Aprender a cambiar tu diálogo interno y externo para empezar a crear realidades distintas.

Sesión 2: El poder de crear

Abrirnos a un nuevo cambio de paradigma. Empezar a ser consciente de todas aquellas creencias que nos han limitado en nuestra vida. El poder de crear nuestra realidad eligiendo aquellas creencias que nos potencien.



Sesión 3: Efecto espejo

Identificar cómo todo lo que vemos y vivimos en nuestro mundo es el reflejo de nuestro interior.

Cambiar conductas negativas frecuentes respecto a alguien de tu vida cotidiana.

Sesión 4: ¿Qué y quién me influye?

Introducción a la epigenética y el Transgeneracional, y cómo los programas inconscientes que heredamos de nuestros ancestros nos hacen repetir la misma situación una y otra vez. Ejercicios de PNL para obtener recursos de empoderamiento y para romper esos lazos que nos atan a los demás



Sesión 5: Sesión de Transgeneracional

Sesión completa de Análisis Transgeneracional, partiendo de una situación de conflicto.

Sesión 6: El amor y las relaciones

Introducir conceptos como el amor desde el ser, el amor romántico, el apego y desapego, la coherencia y la dependencia emocional.

Aprender a transformar una relación de dependencia y apego en una relación madura emocionalmente.

Arreglar emocionalmente, mediante un viaje en el tiempo, alguna conducta que se venga cargando.

Romper círculos viciosos.



Sesión 7: Sesión de Registros Akáshicos.

Sesión completa para abrir tus Registros Akáshicos.

Sesión 8: 1ª Sesión grupal en directo

Sesión en directo con el grupo para puesta en común, ver los progresos y resolver dudas.





Sesión 9: Sesión individual

Sesión individual de acompañamiento conmigo para trabajar una situación de dificultad.

Sesión 10: Pasar a la acción

La importancia de indagar en lo que realmente deseamos y cómo clarificarlo, plantearse unos objetivos para lograrlo a través de ejercicios prácticos de Programación Neurolingüística



Sesión 11: Sesión de numerología

Descubre cuál es tu energía innata e incorporándola a tu día a día, funcionando desde la coherencia y la facilidad.



Sesión 12: 2ª Sesión grupal en directo

Sesión en directo con el grupo para puesta en común, ver los progresos y resolver dudas.



Sesión 13: Mi propósito

Encontrar la maestría de vida.
A través de diferentes ejercicios de visualización y proyección de Futuro, establecer metas e introspección sobre nuestro propósito de vida.



Sesión 14: Ikigai

Aprender la importancia de tener un IKIGAI.
Ejercicios y herramientas para descubrir tu propio Ikigai



Sesión 15: 3ª Sesión grupal en directo

Sesión en directo con el grupo para puesta en común, ver los progresos y resolver dudas.

El verdadero poder reside en nuestro interior, tomar conciencia de ello nos hará más fuertes y verdaderas dueñas de nuestras vidas.