

PROGRAMA TRANSFORMACIONAL



“Circuito Ser Pleno”

¿Para quién es?

Este programa biopsicoeducativo y terapéutico es para todas las personas que quieran dedicarse un tiempo para crecer personalmente en las distintas dimensiones que afectan nuestra vida y que pueden producirnos malestar físico y/o emocional. Estas dimensiones son:

- La biológica-fisiológica (síntomas o hábitos que afectan nuestra salud),
- La emocional-afectiva (trabajando la gestión de las emociones y del stress)
- La cognitiva-conductual (trabajando creencias y diálogos internos que nos limitan en lugar de ayudarnos a crecer),
- La vincular- relacional- comunicacional (aprendiendo a establecer relaciones saludables y reducir las tóxicas),
- La sistémico-familiar (descubriendo las influencias de nuestro linaje en nuestra vida actual y destrabando patrones familiares que no elegimos),
- La espiritual o trascendente (abriéndonos al sentido o propósito de vida).

Al ser online, tiene en cuenta a todas aquellas personas que por distintos motivos no pueden sostener una terapia individual semanal: limitaciones de horarios, de dinero, incompatibilidad con otras actividades, etc.

¿Cómo es la forma de trabajo?

El recorrido es personal, totalmente online, guiado por medio de una plataforma virtual con clases grabadas, ejercicios y herramientas prácticas para trabajar en el propio autoconocimiento y cambio terapéuticos, e-books para material de apoyo, auto- tareas, herramientas y recursos terapéuticos que podrás realizar a tu propio ritmo.

Al finalizar cada una de las postas del circuito, tendrás la posibilidad de sumarte a un encuentro online en vivo (optativo) para poner en común como estas transitando cada etapa del proceso.

¿Qué vamos a trabajar?

0. Estado actual. Presentación. El Camino del síntoma al ser pleno

- Síntoma, salud y enfermedad.
- El síntoma como llamado a emprender nuestro viaje del héroe.
- EL síntoma como aliado en el camino a la curación y a la salud integral.
- Procesos de salud y enfermedad. Salud física y psicológica.
- La salud integrativa. El paradigma integrativo en salud.

- PNIE, neuroplasticidad, epigenética.
- Salud perfecta.
- La intensidad en un estado generativo. Ficha de salud dimensión biológica

Posta 1. Equilibrio cuerpo, emociones, mente.

- Gestión del estrés.
- Gestión de las emociones. Emociones auténticas e inauténticas.
- Gestión de las trampas de la mente y pautas negativas de pensamiento.
- Pasar del modo mente al modo conciencia.
- **Herramientas Prácticas y autotareas:**
- Técnica groundig 54321
- Trabajo con las emociones.
- Cuadro EREPRES.
- Mindfulness. Técnicas de respiración.

Posta 2. Relaciones saludables:

- Los juegos psicológicos.
- Estados del yo ok y no ok (saludables y tóxicos). Estar ok e invitar a estar ok.
- Ejercicios para identificar juegos psicológicos.
- Realización del propio Egograma.
- Identificación de estados del yo ok para hacer crecer.
- Tips y recomendaciones para desarrollar los estados del yo ok que tenemos que hacer crecer.
- Posiciones existenciales tóxicas y saludables.
- Las 13 normas de la comunicación humana efectiva y de calidad.
- Algunas técnicas de comunicación efectiva.
- Apartado especial: cerebro de pareja.

Posta 3. Sanando nuestro árbol familiar

- Las dolencias y traumas humanos como disparadores que nos conducen a sanar nuestro árbol familiar.
- ¿Cómo podemos liberarnos patrones no deseables para que no se repitan en nuestras vidas y en las futuras generaciones?
- La Psicogenealogía, una herramienta para comprender nuestra historia familiar y el sentido del lugar de cada uno dentro del sistema familiar.
- La información transgeneracional.
- Las repeticiones.
- Cinco principios: duelos no hechos, síndrome del aniversario, libro de la contabilidad familiar y lealtades invisibles, el nicho ecológico, perdonar sin olvidar (perdón consciente)
- Realización del genosociograma familiar personal.
- 3 técnicas de sanación del clan familiar: técnica hawaiana de h'oponopono, carta de liberación del clan familiar, esferas evolutivas y niveles de identidad.
- Elementos de constelaciones familiares y los órdenes del amor para aplicar en nuestra vida familiar.

Posta 4. Generando salud espiritual

- Estados de plenitud del ser humano
- Espejos de las situaciones que vivimos.
- Ser y Ego. diferentes prácticas de elevación de la conciencia, -

- Propósito de vida: el Eneagrama, el ikigai, la reorientación profesional-vocacional, las inteligencias múltiples.
- La conciencia generativa y creativa, el flow, niveles de supervivencia y de plenitud de la conciencia, sincronicidad y serendipia, inteligencia espiritual, entre otras.

¿Qué aspectos tengo que tener en cuenta para comenzar?

➤ **Aspectos organizacionales y administrativas para tener en cuenta:**

✓ **Fechas de los encuentros en vivo:**

A definir según posibilidades de los participantes.
Los encuentros en vivo quedarán grabados.

➤ **Requisitos para participar:**

- En el aspecto tecnológico debes contar con una buena conexión a internet, preferentemente computadora y posibilidad de imprimir las auto- tareas.
- En cuanto a los materiales, un cuaderno y lapicera para realizar las tareas.
- En cuanto a lo personal, motivación y apertura para aprender y para replantearse nuevas formas de mirar y hacer las cosas, ganas de entrenar nuevos hábitos saludables en las diversas áreas vitales.

¿Cuánto voy a invertir en mi transformación?

✓ **Inversión:**

El costo total de inversión del programa es de U\$ 400 o su equivalente en pesos. También podés pagar en 4 cuotas mensuales de US 100, o su equivalente en pesos.

¿Cómo hago para inscribirme en el Circuito Ser Pleno?

Tenés a disposición diferentes medios de pago:

Podés comprarlo directamente en:

<https://espacioconsiliencia.tiendup.com/curso/circuito-ser-pleno>

➤ **SI pagás la totalidad del curso y pagas en pesos argentinos, puedes abonarlo:**

- Por transferencia bancaria a la siguiente cuenta:

Cuenta de Banco Galicia: Caja Ahorro Pesos

Nro: 4039790-3 022-7

CBU: 00700221 30004039790373

Alias: REINA.PLAYA.MARCO

Titulares de la cuenta: Marcela Julia Moise/ Muriel M. Tarrío.

- **SI pagás la totalidad del curso y pagas en dólares o moneda extranjera, podés abonarlo:**
 - Por Paypal Marcela Moise/ Espacio Consiliencia.

- **SI pagás en pesos argentinos y en 4 cuotas, podés abonarlo:**
 - Por transferencia o mercado pago del 1 al 10 de cada mes, enviando comprobante por whatsapp al 1158537006

 - **Para el envío de comprobante de pago y formulario de inscripción:** envialo por correo a dra.marcelamoise@gmail.com.

 - Recibirás un correo con la bienvenida al programa y los datos de acceso a la plataforma del mismo. Podrás tener acceso al programa durante seis meses, con posibilidad de extenderlo mediante una membresía, o mediante sesiones de acompañamiento individual.

 - A continuación, encontrarás el Formulario de inscripción.