

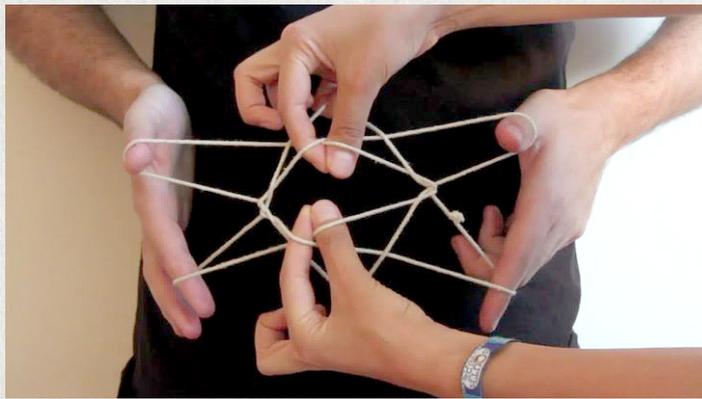
Anna Mascaró Colls

CREAR RELACIONES SANAS Tu comunicación, tu carisma

Las relaciones sanas son uno de los mejores apoyos de nuestra vida, y un **gimnasio para evolucionar**, donde nos miramos y aprendemos constantemente.

La mayoría de personas hemos crecido hablando un lenguaje que nos estimula a etiquetar, comparar, disimular, defendernos, quejarnos, exigir, y emitir juicios, más que a darnos cuenta de **lo que sucede en nuestro interior y manifestarnos tal como somos, sin actuar en función de criterios exteriores**. Esta actuación lleva a deteriorar muchas de las relaciones.

Gran parte de nuestro proceso de crecimiento consiste en adquirir habilidades para convertir el egoísmo, miedo, ignorancia, orgullo, resentimiento y sufrimiento, en **comprensión, confianza, sabiduría, aceptación, agradecimiento y armonía**, donde siempre se satisfacen las necesidades de todos. Un bello proceso para **cultivar nuestro cambio, en lugar de esperar que el otro cambie**.



El propósito de este taller, totalmente práctico, es **aprender a comunicarnos de manera sincera, clara y cuidadosa, alcanzando así el equilibrio, la paz y la felicidad interior. Deshacer el muro** que hemos construido alrededor del corazón para protegernos. **Eliminar los obstáculos** como la queja y la culpa, colocados por nosotr@s mism@s en el camino, para relacionarnos satisfactoriamente con las personas.

¡¡¡NO PODEMOS CONSTRUIR UNA VIDA NUEVA, BASADA EN PRINCIPIOS VIEJOS!!!

Una rueda no puede girar si está oxidada.

Si ya has mirado suficiente tiempo hacia el problema, mira hacia la solución. ¿Qué semilla estás dispuest@ a sembrar para recoger otra cosecha?

El resultado de la comunicación es la respuesta que obtienes.

John Grinder



Itinerario de experiencias. Contenido

- Detectar los automatismos y patrones aprendidos en la escuela de vida personal
- ¿Qué haces: luchas, fluyes o huyes?, ¿es tu sombra la que habla? El juego de los espejos
- Resolver los conflictos sin dañar las relaciones. El valor pedagógico del error
- La comunicación con nosotros mismos: pensamientos de amor o de agresión
- Observar sin juzgar ni interpretar. Entrenar la reprogramación mental
- Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos, sin culpar
- Cómo vivir y expresar plenamente la ira, sin dañar
- Desmontar los limitantes de la libertad personal: miedo, rencor, culpa y apegos
- Requisitos de la ayuda, para prevenir las dependencias
- Establecer límites de respeto
- Poner corazón y vida a las palabras
- El perdón, puerta hacia la paz
- Secuencia creadora de las relaciones saludables, satisfactorias y conscientes

Metodología

Totalmente interactiva, vivencial y práctica, fomentando la participación y la acción. Se trabaja con técnicas de Psicogenealogía, Método Demartini, Pedagogía Sistémica, Ecología Emocional y Gerardo Schmedling.

Docente:

Anna Mascaró Colls

Experta en psicología de la evolución humana, filósofa y pedagoga.
Facilitadora de procesos de cambio y desarrollo humano.

www.annamascaro.com

FEHAS Y HORARIOS

De las 10 a las 20 horas del día 23 de Septiembre.

LUGAR

Casa de Oración Santa Teresa
Ctra. del aeropuerto, km. 6.800 Zaragoza
www.casaoracionstj.org

INVERSIÓN

Taller, 60 euros.
Desayuno, comida y merienda, 20 euros.
Pago en efectivo, no hay posibilidad de tarjeta.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Tel. 629 233 345
info@annamascaro.com

