

Maestría Emocional

“Domina tus emociones, sana tu pasado y transforma tu vida: Un viaje profundo hacia el bienestar y la autocomprensión.”

Este primer nivel de 10 sesiones ofrece un enfoque práctico y reflexivo que permite a los participantes descubrir su verdadero potencial emocional, sanar heridas emocionales, y liberar bloqueos que han estado limitando su bienestar. A lo largo de este proceso, aprenderán a identificar y gestionar sus emociones, transformando su relación con ellas y con los demás, mientras integran hábitos emocionales saludables. Es un proceso de autoconocimiento que aporta claridad, poder personal y herramientas efectivas para construir una vida emocionalmente equilibrada y auténtica.

Está diseñado para aquellos que desean empezar a trabajar en su bienestar emocional, descubrir sus fortalezas y desbloquear el potencial que tienen para vivir de manera más equilibrada y consciente.

Sesión 1: Evaluación y Punto de Partida

- **Propósito:** Conocer de manera objetiva el estado emocional, fortalezas y dinámicas familiares del consultante.

Sesión 2: Reconociendo patrones emocionales y creencias limitantes

- **Propósito:** Ayudar al consultante a identificar patrones emocionales aprendidos y creencias que afectan su bienestar.

Sesión 3: Descubriendo fortalezas internas

- **Propósito:** Potenciar las herramientas personales del consultante para afrontar sus desafíos.

Sesión 4: Expresando lo no dicho: Voz, cuerpo y emoción

- **Propósito:** Explorar y liberar emociones reprimidas de manera segura.

Sesión 5: Sanando la relación con el niño interior

- **Propósito:** Trabajar con memorias emocionales tempranas para transformar heridas del pasado.

Sesión 6: Liberando patrones familiares inconscientes

- **Propósito:** Identificar y soltar cargas emocionales heredadas.

Sesión 7: Creando nuevas narrativas emocionales

- **Propósito:** Diseñar nuevas formas de relacionarse con las emociones y los desafíos.

Sesión 8: Estrategias para la vida emocional cotidiana

- **Propósito:** Asegurar que el consultante pueda aplicar sus herramientas en el día a día.

Sesión 9: Construcción de relaciones más auténticas y saludables

- **Propósito:** Aplicar la maestría emocional en las relaciones interpersonales.

Sesión 10: Cierre y ritual de transformación

- **Propósito:** Integrar todo el proceso y proyectar el futuro con claridad.