



Al realizar los cursos de [Crecimiento Personal](#) o [Desarrollo Humano](#) (versión corta del anterior) **aprendes a analizar y tratar cualquier problema** que experimentes, ya sea emocional o físico, con lo que idealmente estarías preparad@ para solucionarlo todo en tu vida. **Pero las resistencias a sanar siempre pueden aparecer** e, increíblemente, parece no haber manera de encontrar tiempo para uno mismo y ponerse a trabajar, o, si lo logras, surgen ciertas emociones que se atascan y no es posible seguir. Este proceso es totalmente normal, nos sucede también a nosotros y entonces tenemos que recurrir al apoyo de algún compañero.

Teniendo esto en mente hemos decidido crear estos **talleres de Bienestar Emocional** que, a modo de "gimnasio" en el que cuidas activamente de tus emociones, **te ayudaremos a soltar el estrés** que acumules durante la semana **y conseguir liberar permanentemente** las causas emocionales de ese estado de tensión. Para ello, contarás **con el apoyo de los terapeutas y la energía motivadora que se genera al liberar en grupo**. Incluso podrás practicar en parejas con l@s compañer@s para refinar tu técnica y aplicarla a tus familiares y amigos.

Temporalización:

Los talleres se planifican trimestralmente (y puedes repetir), con una sesión semanal de 2 horas.

El objetivo de hacerlos trimestrales es motivarte a venir a liberar. Aquello de "si lo he pagado tendré que ir", aunque esa resistencia será una de las primeras a trabajar.

Es recomendable, aunque no imprescindible, haber participado en otros talleres o cursos donde se hayan explicado y experimentado las técnicas y procesos de Libertad Emocional, porque lo que se busca en el taller es emplear el mayor tiempo posible en el trabajo de liberación y resolución de dudas. La base teórica de las técnicas y la justificación científica de su efectividad de desarrolla ampliamente en los cursos de [Crecimiento Personal](#) o [Desarrollo Humano](#).

En las dos primeras sesiones del taller se refrescarán los procesos de análisis y técnicas de liberación y, posteriormente nos centraremos en el trabajo personal, partiendo de los problemas ya identificados e investigando en "la sombra" para solucionar lo que está oculto. En palabras de Jung:

"Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad".

"Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino".

Presentación del taller

Documentación

» [Guía rápida](#)

» [Díptico de consulta.](#)

Inversión:

Es nuestra intención que estos talleres puedan ser realizados por cualquier persona que lo desee y necesite, aunque no disponga de recursos. Por eso, hemos decidido proponer una manera novedosa de contribución, inspirada en la filosofía del [Círculo Ágora](#).

En este sentido, **hemos definido un fijo: 90 € el trimestre; y una aportación voluntaria, solidaria y consciente**, acorde a los beneficios que sientas hayas recibido al finalizar el taller, de modo **que se recompense la dedicación de los terapeutas y que "beque" a las personas con menos capacidades económicas** para que participen con la cantidad que puedan aportar.