



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.