

¿POR QUÉ NOS CUESTA DECIR QUE NO ALGUNAS VECES?

Cuando nos enfrentamos a esta situación podemos enfrentar frustración estrés ansiedad, temor, y en algunos es por los factores que influyen de manera directa o indirecta en nuestra capacidad de poner límites, a su vez nos enfrentamos a una realidad del presente inmediato donde perdemos o ganamos algo según la decisión que tomamos.



Los limites en el transcurso de nuestra existencia hacen parte importante de quienes somos ya que a través de ellos encontramos el amor propio, el respeto, cuando nos permitimos que se nos genere algún tipo de daño físico o emocional, no tengo una unidad entre lo que digo pienso siento y hago respecto a mis decisiones.

LIMITES ES CONCIENCIA INVASIÓN INCONSCIENCIA GUILLERMO BORJA



Aprender a poner límites está muy ligado a ser honestos con nosotros mismos y requiere de un trabajo de autoconocimiento. Solo de esta forma podremos saber qué personas son las que queremos a nuestro alrededor y ser conscientes de qué queremos en cada situación. Además, poner límites está relacionado con ser capaces de expresar lo que queremos y lo que no queremos de forma asertiva.

PONERLÍMITES



No es mi trabajo arreglar a los demás. Está bien decir que no.

No es mi trabajo asumir responsabilidades por los demás.

No tengo que anticipar las necesidades de otros.

Nadie tiene que estar de acuerdo

conmigo.

Soy responsable de mi propia felicidad.

Tengo derecho a mis propios sentimientos.

Tengo derecho a expresar mis

necesidades con honestidad.

SOY SUFICIENTE.

ALGUNAS CLASES DE LIMITES COMO SON LOS TUYOS?

LIMITES CLAROS O SALUDABLES

Valora sus propias opiniones.

No transige los valores de los demás ni los propios.

Comparte la información personal de una manera apropiada (no comparte demás o menos).

Conoce necesidades y deseos personales, y puede comunicarlos.

Acepta cuando otros le dicen "no" a ellos.

LIMITES POROSOS O PERMEABLES

Sobre comparte información personal.

Dificultad para decir "no" a las peticiones de otros.

Sobre involucra en los problemas de otros.

Depende de las opiniones de los demás.

Aceptación de abuso o falta de respeto.

Teme rechazo si no cumplo con los demás.

LIMITES RIGIDOS

- Evita la intimidad y las relaciones cercanas.
 - No es probable que pida ayuda.
 - Tiene pocas relaciones cercanas.
 - Protege mucho la información personal.
- · Parece desapegado, incluso con parejas románticas.
 - · Mantiene a otros a distancia para evitar el rechazo.

Cuando aprendes a decir no, empiezas a entender que cuentas con libertad, también fortalece tui carácter, sabiendo que esto implica ser responsable, encuentras el estado de bienestar que anhelas, el estar bien y sentirte bien contigo mismo y con quienes te rodean te permiten mejorar tu calidad de vida.



- RECONOCER SI EN MI DESARROLLO SE HAN ESTABLECIDO LIMISTES SANOS Y COMO ESTO PERMITE QUE MI AUTONOMÍA LIBERTADA Y RESPONSABILIDAD CONTRIBUYAN A LA ESTABILIDAD EN MI INTERIOR Y EXTERIOR.
- IDENTIFICAR SI TIENES DIFICULTADES PARA DECIR NO SIN EXPERIMENTAR SENTIMIENTOS

 DE CULPA Y DE DOLOR
- DESARROLLAR HABILIDADES QUE TE PERMITAN ESTABLECER LÍMITES, EMOCIONALES, FÍSICOS, ESPIRITUALES Y MENTALES PARA TI MISMO Y DE ESTA MANERA ESTABLECERLES CON LOS DEMÁS.
 - IDENTIFICAR SI DURANTE EL PROCESO DE ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES SE HAN GENERADO HERIDAS EMOCIONALES O ALGÚN TIPO DE DOLOR QUE TE HAGA SENTIR CULPABLE O QUE TE EXPONGA A ALGÚN TIPO DE PELIGRO.

Poner límites nos cuesta y eso es porque tenemos mucho miedo al rechazo, eso supone que a veces prioricemos las necesidades y apetencias de los demás frente a las nuestras. Decir que no a algo no significa que seamos malos amigos o compañeros, significa que no te apetece o no tienes tiempo y eso se debe respetar (y debemos respetarlo a los demás).



Pensar que es egoísmo o machacarnos con esos pensamientos negativos es exagerado puesto que nada pasa cuando decimos que "no" a algo, el mundo sigue girando solo que nosotros nos sentiremos mejor por hacer lo que realmente queremos hacer y priorizarnos. De eso se trata vivir en equilibrio y cuidar de nuestra salud Mental, Física, Espíritual y Emocional.

Aceptarse a uno mismo

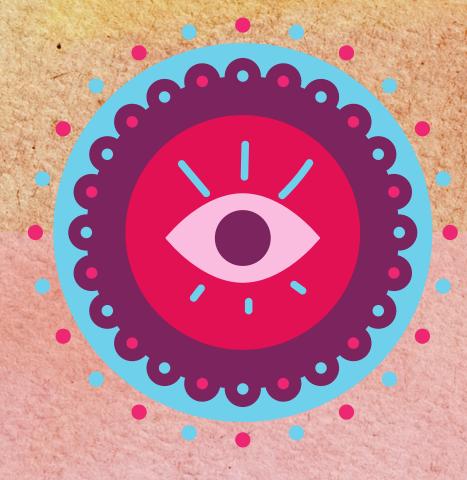


Significa hacernos conscientes de quiénes somos en este momento. Esto no quiere decir que tenga que gustarnos, pero aceptar como somos nos pondrá en el camino de poder mejorar, mientras que negarlo hará que esas características negativas perduren en el tiempo. Aceptarnos mejorará nuestra autoestima, al dejar de culpabilizarnos y angustiarnos por no hacerlo, y nos ayudará a mejorar todas las facetas que nos hacían infelices.





Te vuelves genuino y auténtico. Entras dentro de ese camino en movimiento que siempre te conduce a tu esencia más pura. Un camino que siempre nace en ti y vuelve a ti.



Nos miraremos profundamente lo que somos, desde nuestra realidad, desde lo que es y hay en el momento, integrando diferentes partes nuestras a nuestro ser y corazón; así dejaremos de pelearnos y malgastar energía en escondernos, al integrar toda esta energía nos queda disponible para lo que queramos.

Trabajaremos con nuestra sombra y nuestro núcleo neurótico actual hasta desandarlo y poder transformar esto en un aliado y dejar de sabotearnos y detectar nuestros automatismos.

Miraremos nuestra crisis y conflicto, en vez de evitarlos, los atravesaremos y sustraeremos todo el aprendizaje emocional, fisico, mental y espiritual que hay en el, para poder vivir nuestro presente.

COMO LO HAREMOS

Todo esto lo empezaremos desde el Tema o el sentir Actual que te trajo a mí en el Presente.

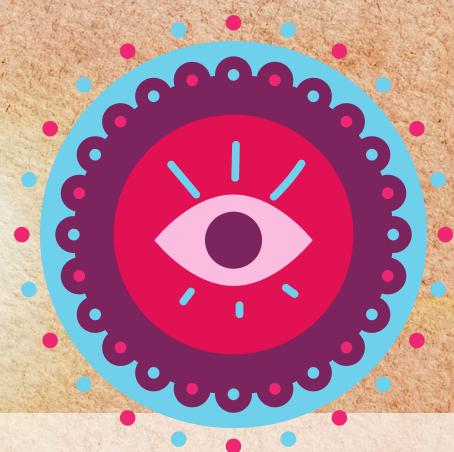
En este recorrido transformador tendrás la oportunidad de convertirte en tu propio terapeuta, acompañarte, auto conocerte, observarte e integrarte, por otro lado, nos veremos cada sesión individual donde te acompañare desde mi ser, mi experiencia y mi propio camino recorrido te invitaré a que mires tu ser y a moverte desde lo que hay,

A mirar eso que no quieres ver, que no afecte mas tu presente a hacer consciente todas tus partes y así acompañarte en un proceso de resiliencia y auto descubrimiento.

Así este camino que emprenderemos juntos nos permitirá hacernos conscientes de que estamos integrados por defectos, virtudes, fortalezas y debilidades, y que cada uno de estos aspectos nos definen.

Desarrollaremos nuestra inteligencia emocional, nuestra capacidad de distinguir entre lo que nos gusta y aquello que no nos agrada,

Prácticas, ejercicio, y herramientas para autoconocerte y desarticular las fuentes internas de sufrimiento.



La Sanación Emocional puede implicar trabajar en diferentes áreas de nuestra vida, incluyendo:

Identificar y expresar nuestras emociones: A menudo, las emociones son suprimidas o reprimidas como una forma de protegerse a sí mismos, pero es importante aprender a identificar y expresar nuestras emociones de una manera saludable.

Enfrentar y procesar traumas pasados: Los traumas pueden tener un efecto duradero en nuestra vida y emociones, y es importante trabajar en ellos para liberarnos de sus efectos.

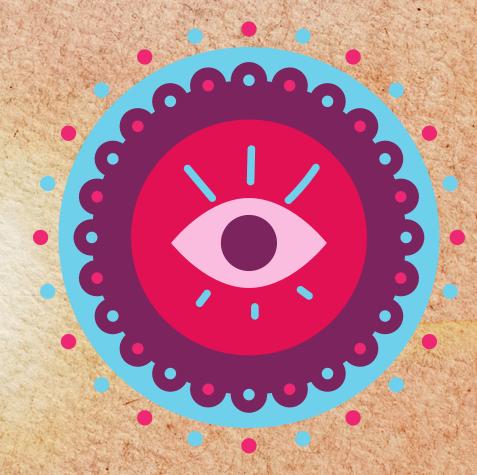
Practicar la Autoaceptación y el Lo Siento: Aprender a aceptar nuestras emociones, limitaciones y errores, así como perdonarnos a nosotros mismos, puede liberarnos de cargas emocionales.

Desarrollar habilidades para nuestro crecimiento como Aprender técnicas de relajación y meditación, así como la gestión del tiempo y la toma de decisiones,

. Trabajar en relaciones interpersonales: Las relaciones insalubres pueden ser una fuente de estrés emocional y pueden ser un obstáculo para la sanación emocional. Es importante trabajar en la comunicación efectiva, la empatía y el establecimiento de límites saludables en nuestras relaciones.

CHRISTIAN CABALLERO

Proceso de autoconocimiento, desarrollo y liberación del ser Parte 1



ALGUNOS BENEFICIOS DE LA SANACIÓN

Mayor autoconocimiento: A medida que trabajamos en liberarnos de patrones negativos y limitantes, podemos desarrollar una mayor comprensión y aceptación de nosotros mismos.

Mejora de la autoestima y la confianza: Al liberarnos de creencias y pensamientos negativos sobre nosotros mismos, podemos aumentar nuestra autoestima y nuestra confianza en nosotros mismos.

Liberarnos de patrones emocionales negativos, podemos reducir el estrés y la ansiedad en nuestras vidas.

Mayor bienestar emocional.

Mejora de las relaciones interpersonales.

Desarrollo de una mayor resiliencia.

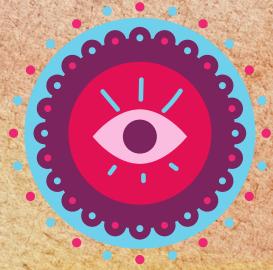
Mayor creatividad y expresión personal.

Desandar trauma y el comportamiento neurótico que te trajo en primera instancia

Conexión con energía, Intuición y Espíritu

CHRISTIAN CABALLERO

Proceso de autoconocimiento, desarrollo y liberación del ser Parte 1



GRACIAS POR TU CONFIANZA Y PRESENCIA Y VALOR DE IR HACIA TI

Trabajaremos Durante Cada Sesión, Cada una de Hora y Med<mark>ia</mark> Para este viaje Estas son algunas herramientas ha usar :

Línea del tiempo
Genograma,
Creencias limitantes
Árbol familiar
Tu niño interior o Niña interior
Desandado el Trauma
Máscara y Sombra
Enfermedades

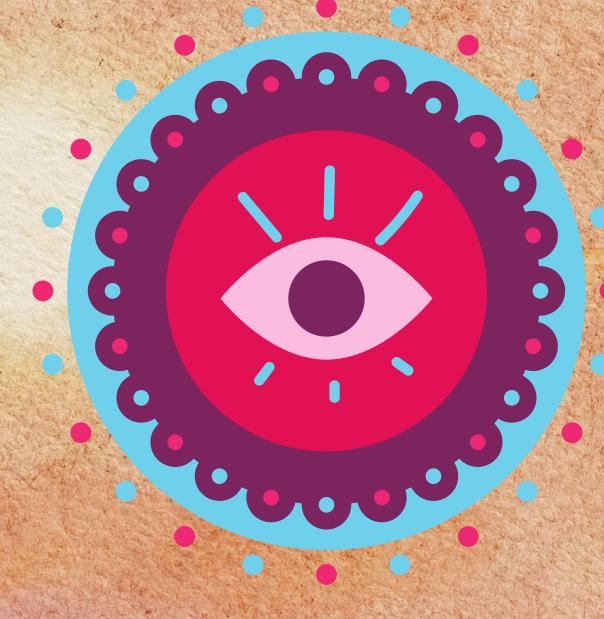
A través de:

Metodología del darse cuenta
Constelaciones familiares
Sistémica y Genealogía
Trabajo con Polaridades
Psicoterapia Gestalt y Psico Corporal
Regresiones,
Trabajo con tu máscara,
Arteterapia y Meditación,
Trabajo en toda tu línea temporal
Trabajo psico corporal,
Teatro Terapéutico
Psicología

CHRISTIAN CABALLERO

Proceso de Autoconocimiento, desarrollo y liberación del ser Parte 1

GRACIAS POR TU CONFIANZA Y PRESENCIA Y VALOR DE IR HACIA TI



QUE INLCUYE

SERVICIOS (QUE INCLUYE)

ALGUNOS OBJETIVOS

Desarrollar tus propios recursos de auto curación, resiliencia, aceptación y un darnos cuenta de todo lo que somos y lo que traemos que creemos que somos.

Convertir las adversidades de la vida en oportunidades para fortalecerte y desplegar potenciales insospechados.

Instalarte, conocer e integrar a tu ser, y desde ahi desarrollar un núcleo seguro desde el que abrirte al cambio y a la transformación

- 1 master class experiencial y Sesión grupal o individual sobre el tema.
- 2 sesiones individuales De acompañamiento.
- Audios de meditaciones y prácticas.
- Guías de auto indagación para el desarrollo
 - de cada tema.
- Descuentos Para el Acompañamiento personalizado.
- Descuentos para otros Programas y nuestros Servicios de Acompañamiento.
- Acompañamiento Entre Semanas, Materiales Audiovisual, lecturas.
- Los ejercicios, Tareas, y herramientas. Para tu Autoconocimiento y Aprendizaje.
- Descuento en El Plan de Suscripción A nuestros eventos semanales.

Somos cada vez más personas las que comprendemos la importancia de crecer y cultivarnos para conocernos, y poder tratarnos y tratar el mundo diferente. no siendo fácil ver nuestra historia con sus sube y bajas, con los malos hechos cometidos por nosotros y por otros hacia nosotros, por los buenos, en fin ser nosotros mismos Intuimos que podemos superar nuestras heridas y convertir los obstáculos en catalizadores de nuestro desarrollo.

La Belleza de Ser Tu Mismo



Como decirle a nuestros hijos que vivan si vivimos con miedo de nosotros, seguimos anhelando cambios pero no queremos movernos, ni sentirlos ni que nos desacomoden, solo lo queremos sin sacrificio, seguimos deseando un mundo lleno de posibilidades mientras proyectamos nuestras castraciones a nuestro alrededor, no mas ideologías las ideas solo nos clasifican y trabajan para nuestro ego ,somos mas que ideologías somos mas que un cartón, somos una especie vulnerable pero llena de fuerza y vida, somos una especie con dolor pero que renace en el amor, somos una especie con misiones diferentes, con un alma a la cual escuchar y seguir, un alma que nos grita a pulmón entero pero nosotros hacemos masters en ignorarla llenandonos de excusas y de cosas inútiles, un alma que sabe y que indica nuestro sentido pero preferimos otro, donde te ubicas?, deja de readapatarte en nuevas locuras para encajar y sirve a tu espíritu, a tu alma a tu ser Ven y vive y este viaje empieza por ti desde de ti para dar a los demas.

CHRISTIAN CABALLERO



@christian_caballero_terapia www.christiancaballeroterapia.com W.A: + 57 3115649212





