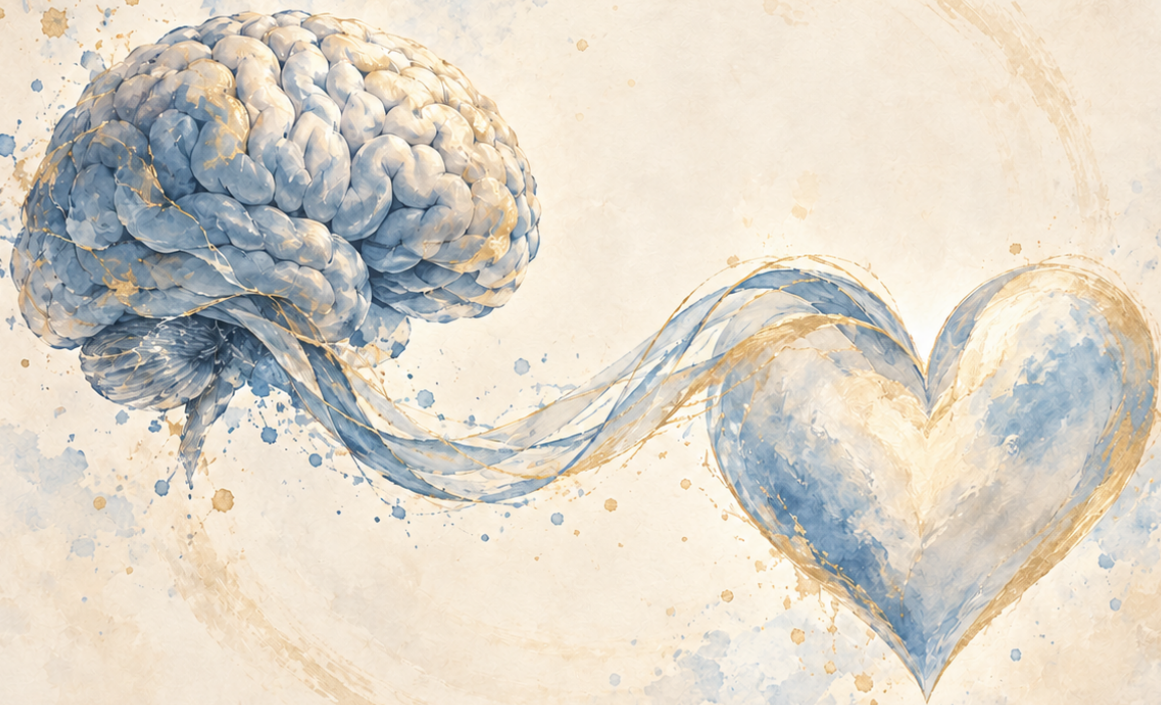


Camino hacia ti mismo



Aprende a decidir según tus necesidades y valores

Ideas, preguntas y pequeños pasos para tu día a día.

Tu opinión también cuenta en tu vida.

Si aprendiste a adaptarte para sentirte a salvo, aceptado o querido, puedes cultivar otra manera de relacionarte contigo y con los demás.

LA BRÚJULA

Tienes una capacidad innata dentro de ti que te ayuda a orientarte hacia tus necesidades y valores. Te ayudará a reconocer qué es importante para ti antes de decidir.



En el camino empiezas a reconocer y revisar lo que has aprendido a hacer por miedo a decepcionar y evitar el conflicto: justificarte, aplazar tus decisiones, ceder, amoldarte a lo que te decían.

Elegirte no es dejar de tener en cuenta a los demás. Es no dejarte fuera a ti.

Míralo en una situación real.

Piensa en algo reciente. Conservamos las preguntas del taller: elige una situación y responde con tus propias palabras.

01 ¿Qué sucede en ti cuando alguien desaprueba una decisión tuya?

02 ¿Con qué personas te cuesta más expresar tu verdadera opinión? ¿Por qué?

03 ¿En qué momentos dices “sí” queriendo decir “no”?

04 ¿En qué situación estás evitando algún conflicto callando tu forma de ser?

05 ¿Qué coste tiene para ti el seguir funcionando así?

Reconocer dónde te dejas para después es el primer paso para hacer algo diferente.

Un pensamiento no es un hecho.

EL CRÍTICO INTERNO

Esa voz dentro de ti condicionada por tu pasado y tus heridas.

“Si digo que no,
se enfadarán conmigo.”

TU BRÚJULA

Esa voz dentro de ti que habla por tu intuición y tu coherencia.

“Necesito descansar.
Puedo explicarlo con respeto.”

Escribe el pensamiento que te inquieta. Después, hazte las cuatro preguntas que practicamos en el taller:

- 1 ¿Esto que pienso es absolutamente verdad?**
- 2 ¿Qué me hace sentir?**
- 3 ¿Quién sería sin ese pensamiento?**
- 4 ¿Qué otras posibilidades podrían ser verdad?**

Sentirte mal no significa que estés haciendo algo mal.

Al decir que no o expresar una necesidad pueden aparecer **culpa**, **miedo** o **tensión**. La emoción merece atención, pero por sí sola no demuestra que tu decisión sea equivocada.

Cinco minutos para volver a ti

Cuando te abrume lo que estás viviendo.



Minuto 1 · Haz una pausa

Apoya los pies y nota el contacto con el suelo. Puedes mantener los ojos abiertos.

Minutos 2 a 4 · Respira sin forzar

Deja que la respiración siga un ritmo cómodo. Nota lo que sientes y vuelve al aire cuando te distraigas.

Minuto 5 · Vuelve a escucharte

Pregúntate: “¿Qué necesito ahora?”. No hace falta resolverlo todo en este momento.

Abrazar lo que sentimos empieza a darnos la confianza para sostener la incomodidad y las reacciones que pueden aparecer en otras personas y en nosotros al empezar a elegirnos.

Sostenerte también puede ser pausar, pedir apoyo o revisar una decisión. No es aguantar cualquier situación.

Puedes contar contigo sin tenerlo todo claro.

Confiar en ti no es acertar siempre. Es dar un lugar a tu criterio, escuchar lo que necesitas y poder revisar lo que decides.

LA CONFIANZA SE PRACTICA

Cuestionas una certeza.

Distingues lo que sabes de lo que imaginas.

Sientes culpa y haces una pausa.

No retrocedes automáticamente para aliviarla.

Expresas un límite.

Puedes decir claramente lo que para ti es un sí y un no.

ELIGE UN ANCLAJE

“Elijo confiar en mí.”

“Permanezco a mi lado.”

“Me escucho.”

Es un recordatorio para acompañarte, para ayudarte a conectar con la confianza que vive en ti.

Un paso pequeño. En los próximos siete días.

Elige una situación en la que estés diciendo sí queriendo decir no, callando algo importante o posponiendo una decisión.

La situación que quiero atender

El pequeño paso que voy a dar

Cuándo lo haré y con quién

Cómo me acompañaré si aparece miedo o culpa

**Practicar. Equivocarte. Volver a escucharte.
Aprender a sostenerte.**

Un camino para llevarlo a tu vida cotidiana.

Seis encuentros grupales online, uno por semana, para trabajar lo aprendido en situaciones reales.

01

Herramientas para acompañarte

Crear pausas y empezar a escucharte.

02

Lo que tu mente anticipa

Separar los hechos de los escenarios que imaginas.

03

Las emociones al elegirte

Dar espacio a la culpa, el miedo y la incomodidad.

04

Los aprendizajes que te hacen dudar

Mirar tu historia con más comprensión y menos juicio.

05

Tu confianza y tu criterio

Reconocer tus necesidades y lo que importa para ti.

06

Comunicación y acción

Expresar lo que necesitas y practicar límites claros.

Me escucho · Cuestiono · Sostengo · Confío · Actúo

No tienes que hacerlo todo a solas.

TRES SESIONES INDIVIDUALES DE UNA HORA

1 **Tu punto de partida**

Definimos qué situación concreta quieres que sea diferente.

2 **Lo que aparece por el camino**

Trabajamos una decisión, un límite, un miedo o una conversación.

3 **Tus siguientes pasos**

Preparamos un plan para seguir practicando al terminar el curso.

Brújula IA

Un apoyo entre sesiones para ordenar lo que estás viviendo, aclarar lo que necesitas y preparar tu siguiente paso. Te ayuda a reflexionar. Tú decides.

Dale continuidad a lo que has empezado.

6 semanas · 6 encuentros grupales · 3 sesiones individuales

Miércoles a las 19:00

7, 14, 21 y 28 de octubre

4 y 11 de noviembre de 2026 · Hora peninsular española

También incluye: Brújula IA, ejercicios y audios, acompañamiento por WhatsApp, comunidad privada y grabaciones. Grupo reducido de hasta 8 personas.

Meditación del Guía Interno y posibilidad de volver a las sesiones grupales del siguiente curso al terminar.

349 €

Oferta hasta el 1 de octubre
a las 22:00 · 2026

7 días de prueba desde la compra, con devolución íntegra.

QUIERO CONOCER EL CURSO E INSCRIBIRME