

Conferencia-Coloquio

EL VALOR DE LA AUTOESTIMA y EQUILIBRIO EMOCIONAL

El Equilibrio Emocional, es un requisito imprescindible para poder disfrutar de la vida, pero esto nunca será posible sin un buen desarrollo y consolidación de la "estructura psicológica":

LA AUTOESTIMA

FECHA: 26 de marzo a las 20 horas
LUGAR: Ecocentro - C/. Esquilache 2-4
(Metro Río Rosas, Canal y C. Caminos)

PONENTE: Clemente Santos

¡ENTRADA LIBRE!

ORGANIZA: Centro KINESALUD

Telf: 923 21 26 75 www.kinesalud.es

COLABORA: EL GRANERO

www.elgranero.com

NOTA: Esta conferencia servirá de presentación del taller de AUTOESTIMA "EL ARTE DE SER UNO MISMO" Un taller en el que aprenderemos a utilizar la KINESIOLOGIA, el TAPPIGN (EFT) y la VISUALIZACION TERAPEUTICA, una combinación de técnicas extraordinaria para aprender a liberar miedos, traumas, emociones atrapadas, recuperar la Dignidad, incrementar nuestra Bolsa de Valores Personales, mejorar las Relaciones Interpersonales, conseguir Metas y Objetivos y sobre todo encontrar un autentico Equilibrio y Bienestar Emocional.

Puede solicitar información sobre este taller llamando al 923 21 26 75 o por e-mail: kinesalud@yahoo.es

EL MUNDO EMOCIONAL

Cierre por un momento sus ojos e imagínese viviendo en un mundo donde no existieran las emociones. En este lugar no existiría la envidia, ni el rencor, ni la depresión, ni el desprecio, ni el odio, ni ninguna otra emoción negativa, pero claro esta, tampoco existiría la alegría, la dicha, la felicidad, el amor, la ternura, la generosidad, etc. ¿como sería la vida en ese lugar? ¿tendría algún sentido? ***Las emociones dan sentido a la vida, la enriquecen, y hacen de la existencia una experiencia inolvidable.***

LAS EMOCIONES ATRAPADAS Y LA SALUD

Toda emoción una vez experimentada, debe de ser trascendida, sin embargo, y muy especialmente cuando vivimos emociones conflictivas y dolorosas, el **proceso metabólico emocional** no es completado y la emoción se queda "atrapada" dentro del cuerpo, conviviendo con nosotros a la espera de que llegue un tiempo mejor para poder ser liberada.

La mayoría de las emociones que quedan atrapadas generan desequilibrios en el campo energético, y si el desequilibrio persiste, las células, los órganos y todas las partes del cuerpo relacionadas con el Canal Energético alterado pueden empezar a trabajar en detrimento y dar paso a diferentes problemas de salud

Después de casi veinte años trabajando con kinesiología he podido confirmar que en la gran mayoría de los problemas de salud como: artrosis, asma, cáncer, diarreas, alergias, alteraciones de la regla, cistitis, dolores musculares, de cabeza, ciáticas, malas digestiones, depresión, ansiedad, insomnio, obesidad, y todo un largo etc. **el origen del problema era un conflicto emocional no resuelto** ... por lo que puedo afirmar que:

Todos los pensamientos, sentimientos o actitudes negativas que se quedan a vivir con nosotros aunque sea por poco tiempo, generan desequilibrios en el campo energético, que afectan directamente al comportamiento de las células mucho más de lo que imaginamos.

LAS HUELLAS DEL DESEQUILIBRIO Y EL DOLOR EMOCIONAL

La gran mayoría de los problemas y conflictos emocionales en los que nos vemos **atrapados** en la edad adulta tienen su origen en acontecimientos del pasado, suelen ser aquellos sucesos que no fueron resueltos de forma positiva, los cuales actúan como una autentica **ancla**, la cual nos mantiene **amarrados** y nos impide avanzar resueltamente en el presente. Después de varios años trabajando con estos temas he podido constatar que la mala relación entre padres e hijos, pareja, familia, etc.; el miedo ante el futuro; frustraciones, impotencia, sentimientos de fracaso, de culpa; complejos de inferioridad; miedos, aprehensiones; creencias limitantes que provocan incapacidad e ineficacia; y otros muchos conflictos emocionales, tenían su anclaje particular en las experiencias negativas vividas en **los primeros 7 años de vida**, periodo en el cual tiene lugar el **buen o mal** desarrollo de la **autoestima**.

EL VALOR DE LA AUTOESTIMA

Bajo mi punto de vista, la autoestima juega un papel de primer orden en el desarrollo y consolidación de la **estructura psicológica** del ser humano, motivo por el cual, para mí, la Autoestima tiene un valor incalculable.

DEFINICION: La **autoestima** es la percepción o el concepto que tenemos de nosotros mismos como consecuencia del juicio y la valoración personal que hacemos de nuestras capacidades, cualidades, valores y características; "yo sirvo" "yo valgo" "yo merezco" etc. Esta percepción personal es la que determina nuestro comportamiento.

Personalmente considero que la autoestima es el elemento principal donde se sustenta y desarrolla la **Estructura Psicológica del Ser Humano**, y por este motivo, es la Autoestima quien determina nuestra **Preparación para la Vida**.

Considero que la Autoestima se sustenta en cuatro grandes pilares bien definidos: **La Eficacia, La Dignidad, El Respeto y La Autenticidad**, teniendo estas columnas en sus bases un elemento que le es común a las cuatro: la **Seguridad** y la **Confianza**.

Para mí la autoestima es mucho más que, el querernos a nosotros mismos, tratarnos con dignidad o disponer de una buena Bolsa de Valores Humanos; para mí la autoestima tiene que ver **con todo lo que es y hace** el ser humano a lo largo de su vida.

El ser más o menos útiles para nosotros mismos, y para toda la comunidad, el como manejamos nuestras relaciones, nuestra salud física, nuestra forma de alimentarnos, nuestro equilibrio o desequilibrio personal; todo esto y mucho más, **es un fiel reflejo de nuestro grado de autoestima.**

OBSERVACION: Esta conferencia servirá de presentación del taller de AUTOESTIMA "EL ARTE DE SER UNO MISMO" Un excelente taller de crecimiento personal, en el que aprenderemos (entre otras muchas cosas) a utilizar la KINESIOLOGIA, el TAPPING (EFT) y la VISUALIZACION TERAPEUTICA, una combinación de técnicas extraordinaria para aprender a liberar miedos, traumas, emociones atrapadas, recuperar la Dignidad, incrementar nuestra Bolsa de Valores Personales, mejorar las Relaciones Interpersonales, conseguir Metas y Objetivos y sobre todo encontrar un autentico **Equilibrio y Bienestar Emocional.**

¿QUE ES LA KINESIOLOGIA?

La Kinesiología, es posiblemente la "herramienta" más eficaz para explorar nuestro mundo emocional

¿QUE ES EL TAPPING (EFT)?

El tapping, también conocido como Técnica de Liberación Emocional, es una técnica muy parecida a la digitopuntura, o incluso el shiatsu, solo que aplicada de diferente forma. ***Es una técnica sencilla, práctica y de lo más eficaz a la hora de equilibrar nuestra energía vital y liberar las emociones negativas atrapadas***

¿QUÉ ES LA VISUALIZACION TERAPEUTICA?

Al igual que el Tapping, la Visualización Terapéutica o Creativa es otra técnica práctica, sencilla y eficaz, para alcanzar aquello que necesitamos para seguir avanzando en positivo. ***Una forma muy especial de reconstruir el pasado, para liberar el dolor del presente y proyectar un futuro en positivo.***

¿A QUIENES VA DIRIGIDO ESTE TALLER?

Este taller es útil para todo el mundo, por lo tanto esta dirigido tanto a profesionales de la salud como a todo el público en general, y muy especialmente a todas las personas que estén interesadas en aprender a dirigir su vida con Equilibrio, Éxito y SALUD

INFORMACION E INSCRIPCION:

El día de la conferencia entregaremos un programa con el contenido completo del taller. Si quiere recibir antes este programa o inscribirse puede hacerlo llamando al teléfono 923 21 26 75, o por e-mail: kinesalud@yahoo.es