



TALLER DE PROFUNDIZACIÓN EN EL ENEAGRAMA

De saber quién eres... a empezar a transformarte

Hay un momento, en cualquier camino de autoconocimiento, en el que comprender ya no es suficiente.

Quizás después de adentrarte en el Eneagrama todavía te preguntas cuál es realmente tu eneatispo.

Quizás te has sentido identificado con más de uno.

O quizás has descubierto que, según el momento que estás viviendo, hay partes de diferentes eneatispos que también resuenan en ti.

Y es que es así.

Todos tenemos un poco de cada uno de los nueve eneatispos. Aunque hay uno que suele marcar nuestra manera principal de pensar, sentir y actuar, los demás también forman parte de nosotros. Todos conviven, en mayor o menor medida, dentro de nuestra experiencia.

Por eso este taller no busca encontrar una respuesta definitiva a la pregunta «¿Qué eneatispo soy?».

Busca una pregunta todavía más profunda:

«¿Qué hago con aquello que voy descubriendo sobre mí?»

Porque el viaje no termina cuando ponemos nombre a nuestros patrones.

Es precisamente aquí donde empieza.

Continuamos el camino iniciado. Continuamos el viaje de descubrimiento. Con mayor profundidad, más matices y más conciencia.

Has descubierto patrones que se repiten.

Has empezado a poner nombre a tus miedos, a tus necesidades y a la manera en

que te relacionas con los demás.

Y, aun así, hay una pregunta que continúa apareciendo:

«Si ahora ya lo sé... ¿por qué me sigue pasando?»

Porque tomar conciencia es solo el primer paso.

El verdadero cambio llega cuando empezamos a vivir esta conciencia en nuestro día a día. Cuando dejamos de reaccionar automáticamente. Cuando podemos detenernos antes de repetir el mismo patrón de siempre. Cuando nos atrevemos a poner un límite, a expresar una necesidad o a sostener una emoción que antes evitábamos.

Este es el propósito del Taller de profundización en el Eneagrama.

No es un taller para aprender más teoría.

Es un espacio para continuar el camino iniciado, profundizar en el conocimiento de nosotros mismos y llevar el Eneagrama a la vida cotidiana.

Desde la mirada gestáltica, no buscamos ser una mejor versión de nuestro ego.

Buscamos vivir con mayor presencia, libertad y autenticidad.

¿Es necesario haber realizado el taller de Iniciación?

No es imprescindible.

Puedes participar aunque no hayas realizado el taller de iniciación.

Sin embargo, sí lo recomiendo.

En el taller introductorio ponemos las bases del Eneagrama y comenzamos un proceso de toma de conciencia que da mucho sentido a todo el trabajo posterior. Muchas de las preguntas que se abren en aquella primera experiencia encuentran aquí un espacio para continuar desarrollándose.

Si decides empezar directamente por este taller, también serás bienvenido o bienvenida.

¿Qué trabajaremos?

En este taller profundizaremos en aspectos que nos permiten comprender con mucha mayor precisión nuestro funcionamiento interno.

Exploraremos los movimientos de centramiento y descentramiento, observando qué ocurre cuando vivimos desde nuestro equilibrio y qué sucede cuando el ego toma el control.

Conoceremos las alas de cada eneatispo y descubriremos cómo matizan nuestra personalidad.

Nos adentraremos en los subtipos, una de las partes más reveladoras del Eneagrama, que nos ayuda a comprender por qué dos personas del mismo eneatispo pueden expresarse de formas tan diferentes.

Continuaremos profundizando en la luz y la sombra de cada uno de los eneatispos, no para juzgarlas, sino para integrarlas. Porque solo aquello que podemos mirar con conciencia deja de gobernarnos desde la sombra.

Y nos preguntaremos, una y otra vez:

¿Qué puedo hacer diferente?

¿Cómo puedo poner más conciencia en mis automatismos?

¿Cómo puedo dejar de repetir patrones que me hacen sufrir?

¿Cómo puedo poner límites sin sentir culpa?

¿Cómo puedo relacionarme con mayor autenticidad?

Estas preguntas serán el hilo conductor de todo el taller.

Un taller para vivirlo

Como en todos los talleres de L'HIVERNACLE, el conocimiento solo tiene sentido si pasa por el cuerpo.

Por eso trabajaremos desde una metodología vivencial, con dinámicas, ejercicios de introspección, propuestas creativas, espacios de reflexión, momentos de escritura y trabajo grupal.

No se trata solo de comprender el Eneagrama.

Se trata de descubrir cómo aparece en nuestra vida, en nuestras relaciones y en la manera en que nos tratamos a nosotros mismos.

Un espacio individual dentro del proceso

Una de las particularidades de este taller es que cada participante dispondrá

también de un espacio individual conmigo como terapeuta Gestalt.

Será un momento para profundizar en el propio proceso, compartir dudas, revisar aquello que haya emergido durante el taller y poner un poco más de luz allí donde todavía haya preguntas o dificultades.

Porque cada camino es único.

Y, a veces, una mirada más personalizada nos ayuda a dar un paso que, en solitario, resultaría mucho más difícil.

El grupo también transforma

El grupo continúa siendo una pieza fundamental del proceso.

Cuando escuchamos a los demás, descubrimos nuevas perspectivas sobre nosotros mismos. Nos reconocemos en experiencias que parecían exclusivamente nuestras. Aprendemos a mirarnos con más compasión y menos exigencia.

Desde la Gestalt, sabemos que muchas de nuestras heridas se han construido en la relación.

Y también es en la relación donde muchas de ellas pueden empezar a sanar.

¿Cuál es el objetivo de este taller?

El objetivo no es convertirnos en personas perfectas.

Es dejar de vivir gobernados por los automatismos de nuestro ego.

Aprender a reconocer sus exigencias, sus miedos y sus defensas para dar más espacio a nuestros talentos, nuestras cualidades y nuestra manera más auténtica de ser.

Cuando esto sucede, algo también cambia en la manera en que nos relacionamos.

Mejoran las relaciones con la pareja, con la familia, con las amistades, con los compañeros de trabajo y, sobre todo, con nosotros mismos.

Porque cuando nos conocemos con mayor profundidad, también podemos querernos y relacionarnos con mayor libertad.

Este taller no pretende darte respuestas definitivas.

Pretende ofrecerte un espacio para que continúes haciéndote preguntas.

Y para que cada respuesta que vayas encontrando nazca de tu propia experiencia, de tu conciencia y de tu proceso.

Información práctica

Si adquieres este taller de forma independiente, el Taller de profundización en el Eneagrama tiene una duración de 4 horas y un precio de 40 €. Habrá un refrigerio durante el descanso.

Puedes realizarlo de manera independiente por 40€, o bien adquirir el pack del Taller de Iniciación al Eneagrama + Taller de Profundización en el Eneagrama por 70€. En este caso, el taller de profundización tiene un coste de 30€ y continuarás trabajando con la misma libreta, porque el proceso de autoconocimiento no termina en una sola sesión: continúa escribiéndose, página a página.



Un espai on podràs créixer