

## LIMPIEZA DE PATRONES Y CREENCIAS LIMITANTES

### OBJETIVO GENERAL

El taller fomenta el autoconocimiento y el autocuidado a través de la promoción y de la enseñanza de varias técnicas para la limpieza y la liberación emocional, mental y corporal de ciertos patrones y creencias que limitan en el bienestar, en el desarrollo personal, interpersonal y profesional.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tomar conciencia de creencias limitantes que afectan el crecimiento personal.
- Activar la energía de transformación en cada centro energético.
- Incorporar herramientas de liberación emocional, mental y corporal.
- Romper contratos energéticos que bloquean el desarrollo.
- Potenciar nuevas creencias alineadas con la evolución personal.
- Reprogramar la mente subconsciente con técnicas de PNL.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Bienvenida e introducción: presentación del taller y de los conceptos centrales: identificación y transformación de creencias limitantes, relación entre patrones mentales, emocionales y el cuerpo energético, influencia de los chakras en nuestras creencias, concepto de contratos energéticos y su impacto en la vida personal, reprogramación de creencias con PNL y visualizaciones.
- Ejercicios Prácticos por Centro Energético: técnicas corporales de activación del chakra, ejercicios de exploración para la concientización de creencias o patrones y ejercicio de la liberación con PNL.
- Ritual de Psicomagia para eliminar Contratos Limitantes: escritura del contrato, lectura en voz alta, destrucción simbólica, visualización de la liberación energética, creación de un nuevo acuerdo alineado con la evolución personal y sellamiento energético con PNL.
- Cierre y Reflexión – se comparte experiencias y aprendizajes y se dan recomendaciones para integrar las técnicas enseñadas en el día a día. Se cierra el taller con una intención para continuar la evolución.

### METODOLOGIA

Es un taller principalmente vivencial que pone en práctica varias técnicas para la liberación emocional, mental y corporal de creencias limitantes: PNL, meditación, visualización, actos psicomágicos, e que invita a practicarlas en el día a día para mejorar su bienestar. El taller aporta también numerosos conocimientos teóricos acerca del sistema psicoemocional humano y conscientia sobre el impacto que pueden tener en nuestra vida creencias o patrones inconscientes.

El taller incluye un círculo final que permite compartir la vivencia e integrar la experiencia, desde el autoconocimiento y autocuidado.

### IMPARTE

Andrea Ciudad, terapeuta holística, artista escénica y corporal.