



KIT SUPERVIVENCIA HERIDAS EMOCIONALES

Carolina Ripoll Martí

© Carolina Ripoll Martí, 2021.
Todos los derechos reservados.

Para más información:
<http://www.carolinaripollmarti.com>
info@carolinaripollmarti

Puedes seguirme en:
Instagram: @carolinaripollmarti
YouTube: Carolina Ripoll Martí

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes. Ningún fragmento de este e-book puede ser reproducido, transmitido ni digitalizado sin la autorización expresa del autor. La distribución de este libro a través de internet o de cualquier otra vía sin el permiso del autor es ilegal y será perseguido por la ley.

*Gracias por acompañarme en este viaje
de vuelta a casa.*



Soy Carolina Ripoll Martí, licenciada en Psicología, especialista en heridas de la infancia, formada en Hatha yoga y meditación.

Fundadora del programa intensivo de 30 días *sana las heridas de tu niño interior* y el programa intensivo de 60 días *sana el interior y renace*.

A través del *Programa intensivo 30 días sana a tu niño interior y recupera la autoestima* cada semana trabajamos juntos la sanación de una herida: la de rechazo, la de abandono y la de maltrato. Asimismo, trabajamos cada semana un campo interior para aprender a poner límites, a empoderarte y a recuperar la autoestima. Trabajamos el campo psicológico reprogramando la mente con un nuevo autoconcepto y una nueva autoimagen; el campo emocional en el que liberamos emociones basadas en el miedo, el dolor y la carencia, trabajamos la liberación emocional (liberación dependencia emocional); y, finalmente, trabajamos el campo conductual en el que integramos nuevos hábitos para recuperar la autoestima.

A través del *Programa intensivo 40 días sano mi interior para sanar mis relaciones* trabajamos durante 8 semanas la integración del *mindfulness* en el día a día, la sanación del niño interior, el autoperdón y el perdón a los padres y/o personas del pasado, la liberación de programas mentales, la liberación de emociones reprimidas, la identificación y liberación de patrones personales/familiares, la recuperación de la autoestima, la sanación a través de la integración de la sombra, la integración de nuevos hábitos sanos, saludables y empoderadores y el desarrollo del propósito personal y profesional (dones y los talentos).

Mi pasión es acompañar a las personas en su proceso de autoconocimiento y de transformación personal.

A través de mi trabajo aprenderás a liberarte de tus miedos y de tus programas limitantes, a sanar las heridas de tu infancia, a trabajar tu propósito y tus dones con el fin de vivir una vida libre y realizada alineada a tu Esencia.

Después de 10 años transitando mi propia transformación personal, hoy, acompaño a las personas aportando técnicas y herramientas, que a mí me han ayudado y me ayudan diariamente a sanar y a realizarme de manera personal y profesional, a través de mis videoconferencias, mis programas, mis cursos, mi libro y mis sesiones individuales.

MI HISTORIA

Lo más importante no es quién soy, sino, qué ha hecho que hoy dedique toda mi vida a mi propósito.

El motivo es por mi propia experiencia personal de transformación interna.

Estuve muchos años de mi vida dolida y perdida. Mi infancia no fue fácil. Mis padres se separaron cuando solo tenía 5 años y nos quedamos mi hermano y yo a cargo de mi madre. Mi madre tuvo que trabajar duro para mantenernos, así que apenas podíamos pasar tiempo juntos. Durante ese tiempo viví situaciones de soledad, de agresividad, de sufrimiento y de mucho dolor. Por la situación que viví desde que nací hasta la adolescencia, integré heridas muy profundas de abandono, de rechazo y de maltrato psicológico y emocional que me han acompañado durante mucho tiempo.

En la adolescencia, para no sentir dolor, construí muros a mi alrededor. Me sirvieron para protegerme, pero me alejaron de quién realmente soy en esencia, creando un falso personaje.

En la adolescencia me di cuenta de que estaba perdida. No sabía qué estudiar, no comprendía qué sentido tenía mi vida y, lo peor de todo, no sabía qué hacer con todo el dolor que vivía en mi interior.

Pasaban los años y cada vez me sentía más frustrada por no saber qué hacer para sentir la anhelada felicidad. Hice de todo con tal de poder paliar el dolor y sentirme feliz. Me volví una consumidora en busca de la felicidad, ya que es lo que la sociedad me hizo creer que era necesario para poder ser feliz: salía de fiesta, viajaba, salía a comer y a cenar fuera, me compraba ropa u otras cosas

compulsivamente, etc. Buscaba continuamente la felicidad en mi exterior a través de objetos o personas.

En mi anhelada búsqueda de la felicidad, hice lo que la sociedad dice que es necesario para ser feliz: tener una pareja, un trabajo y una casa. Cuando lo logré, me di cuenta que seguía sin ser feliz, y, lo peor de todo, seguía sintiéndome triste y vacía.

No fue hasta que tuve mi llamado que mi vida cambió por completo.

Ahora hace 11 años, mi alma me avisó que no podía seguir por el camino que estaba transitando, mediante una profunda crisis existencial en la que no encontraba sentido a nada y en la que empezó aflorar todo el dolor que llevaba adentro. Mi alma fue quién me guió hacia mi verdadero camino a través del sentir y de las sincronías. Este es su lenguaje. Nuestra alma nos avisa cuando no estamos en el camino que hemos venido a hacer. Los avisos son leves al principio y a medida que no le hacemos caso, aumentan. Pueden ser simples avisos como un pie roto que te hace parar y reflexionar si estás en el camino adecuado, o pueden ser golpes más duros como una profunda crisis existencial, un accidente, una grave enfermedad o una pérdida de un ser querido. Esta es su forma de redirigirnos hacia nuestro verdadero camino.

A través de mi llamado, pude darme cuenta de que el único lugar dónde puedo encontrar la felicidad es en mi interior. Pude percatarme de que nada ni nadie puede hacerme feliz, si yo, anteriormente no he sabido encontrar mi propia felicidad. Y allí empezó mi búsqueda. Allí empezó mi viaje interior.

Me di cuenta, también, de todo el dolor y todas las heridas que arrastraba y durante tanto tiempo había intentado ocultar, evitar y paliar. De repente, las heridas empezaron a salir a la superficie y empecé a ver con claridad todo lo que tenía que sanar. Incluso pude ver de dónde provenían y lo que me querían enseñar de mí que yo

aún no había hecho consciente y, por lo tanto, aún no había integrado en mi totalidad.

Comprendí que he venido a sanar las heridas de mi alma y a volver al amor incondicional: lo que todos somos en Esencia.

Otro factor del que me di cuenta es que todos tenemos un propósito, tanto personal como profesional, todos venimos a hacer algo, todos venimos a trabajar asuntos pendientes para sanarlos y venimos, asimismo, a ofrecer nuestro valor (nuestro don) al mundo a través del servicio a los demás. Pude comprender que aquí yace nuestra verdadera realización interna: hacer lo que nuestra alma ha venido a hacer.

De este modo, fue posible revelar mi propósito: sanarme, realizarme y, desde mi experiencia, aportar herramientas a las personas que se encuentran en la misma situación que yo me encontré.

Hoy, puedo decir que ha habido un antes y un después. La mayoría de las heridas profundas ya han sanado gracias a mi trabajo interior. Esto no quiere decir que esté totalmente sana. Esto es un camino que se transita continuamente, mientras estemos aquí en esta vida.

Yo me trabajo diariamente. Y tengo caídas. De repente viejas heridas duelen. De repente caigo otra vez en las trampas de mi mente. Sin embargo, ahora tengo las herramientas para tratarlas. Ya no es como antes. Ahora soy consciente, comprendo, sé qué hago aquí y lo más importante, ahora sé cómo sanarme. Y cuando no lo sé, acudo a los mejores profesionales para que me ayuden.

Tengo claro mi compromiso conmigo misma y con la vida: la sanación y la transformación. Es mi cometido. Y mientras este aquí, no dejaré nunca de trabajar para lograrlo.

Durante estos 10 años he trabajado a diario para lograr el desapego, para encontrar la felicidad en mi interior, para lograr la aceptación, la

comprensión, el perdón y la liberación de toda la información que he desvelado a través de observar y hacer conscientes todos los escenarios que elegí y que se han repetido una y otra vez hasta no aceptarlos y sanarlos: conflictos familiares, de parejas, compañeros de trabajo y/o conocidos; aprendizajes no resueltos de otras vidas y/o del sistema transgeneracional que se manifiestan a través de los escenarios de nuestra vida.

He trabajado para sanarme, para reencaminarme hacia mi verdadero propósito y para volver a mi ser, a mi fuente innata de luz, amor, abundancia, paz y felicidad. Igualmente, he trabajado para lograr conocer a mi mente y, poco a poco, transformarla haciendo consciente todos sus pensamientos, creencias y programas limitantes cambiándolos por nuevos empoderadores, constructivos y elevados. Y, del mismo modo, haciendo consciente y encarando todos mis miedos con el fin de liberarme de ellos. Para ello, he viajado sola, he experimentado la soledad hasta ser mi mejor compañera, he pasado de ser una persona apegada con la necesidad de tener siempre a alguien al lado y necesitar siempre hacer algo para evadirme de mí misma a saber cómo estar conmigo misma, y más allá de saber estar, necesitar estar conmigo misma porque allí es donde me encuentro, reflexiono, me autoanalizo, me trabajo, me regenero y vuelvo a mi ser, vuelvo a mi verdadera Esencia.

He profundizado en prácticas espirituales como es el yoga, la meditación, el trabajo energético, las constelaciones familiares y el conocimiento del alma. Y en prácticas psicológicas como es la carrera de psicología, la psicología analítica defendida por Carl Gustav Jung (investigación de la sombra y el inconsciente para nuestra sanación) y la reprogramación de creencias a través de técnicas psicológicas cognitivas conductuales e hipnosis Ericksoniana con PNL.

He perdonado, aunque ha sido la asignatura que más me ha costado y la más necesaria para mi evolución. Arrastré rencor durante muchos años. Mi mente recordaba una y otra vez el dolor. No me daba cuenta de que pensando en ello lo único que hacía era que esa

información se repitiera una y otra vez en mi presente, ya que lo que pensamos ahora, lo creamos. En ese momento no era consciente de lo poderosos que somos. Tampoco era consciente de que yo misma estaba perpetuando mi pasado en mi presente, hasta que dije ¡basta! Y empecé a perdonarme y a perdonar todo mi pasado: mis familiares, mis compañeros del colegio, mis parejas, mis conflictos y mis situaciones difíciles. Me permití aprender de mis heridas, perdonarlas y soltarlas para liberarme, pues entendí que era la única manera para poder liberarme de mi pasado, avanzar y vivir mi propia vida alineada a mi propósito más elevado; comprendí ‘para qué’ había elegido estas situaciones e integré el aprendizaje.

El trabajo que hice a través del perdón, principalmente fue un trabajo de aceptación ligado a una comprensión profunda y un anhelo de soltar para poder avanzar. Pude ver la situación desde los ojos del amor y de la compasión. Pude comprender la vida desde la sabiduría del alma. Entendí que si en algún momento elegí esas situaciones es para poder hacer el trabajo que mi alma ha venido a hacer. Del mismo modo, comprendí que las situaciones: familia, parejas, jefes y demás, simplemente son las herramientas mediante las cuales yo puedo hacer este trabajo. Ellos solo son información que me muestran qué es lo que yo necesito trabajar. Son el reflejo más puro de mi estado interno. Ellos han sido y son una oportunidad de sanación.

A través de observar mi vida puedo comprender en qué estado interno me encuentro.

Siempre he pensado y he defendido que la primera asignatura que deberíamos tener en la vida es el trabajo con nosotros mismos. Por este motivo, me dedico y me dedicaré toda mi vida a ello.

Es por todo ello que hoy consagro mi vida entera a mi propósito dando herramientas, acompañando y guiando a las personas que se encuentran en la misma situación que yo me encontré para facilitarles y aligerarles el viaje y, sobre todo, para ayudarles a

encontrar su propio camino, porque sé, por mi propia piel, lo duro que es sentir que has venido a hacer algo y no saber el qué, ni saber qué hacer, ni cómo tratar el dolor interno.

Todos hemos venido con un propósito elevado que nuestra mente difícilmente puede conocer. Es por este motivo que nos perdemos en caminos que creemos que son los correctos, ya que es lo que nos han dicho, sin embargo, esos caminos elegidos desde nuestra mente racional, programada por nuestros familiares y sociedad, en muchas ocasiones no son los que nos conducen a nuestro verdadero destino. Nuestro verdadero camino tan solo lo sabe nuestro corazón porque es allí donde yace nuestra alma. Y si tenemos el valor de pararnos y escuchar, nos habla, nos guía y nos reencamina. Solo tenemos que silenciar nuestra agitada y controladora mente y permitir que nuestro corazón nos hable a través del sentir, para que nos revele nuestro propósito y nos guíe hacia él. Solo tenemos que escuchar a nuestro corazón y seguir sus pasos. Él sabe cuál es nuestro propósito más elevado y nos encamina continuamente hacia él, a través del sentir...

¿Qué te dice, hoy, tu corazón?

KIT DE SUPERVIVENCIA HERIDAS EMOCIONALES

KIT SUPER VIVENCIA HERIDAS RECHAZO, ABANDONO Y MALTRATO

1. PREPÁRATE.

Si sabes que te vas a relacionar con personas/situaciones que te puedan activar la herida prepárate previamente.

2. EJERCICIO PRÁCTICO 1.

Anota qué situaciones te activan la herida.

EJEMPLO

- Cuando sientes que la pareja “te abandona” porque ha quedado con las amigas. H. ABANDONO.
- Cuando tienes que hacer una exposición delante de los compañeros de trabajo. H. RECHAZO.
- Cuando has quedado con un grupo de personas, un círculo social nuevo, para hacer alguna actividad. H. RECHAZO.

En estos casos se activa el diálogo destructivo y erróneo del niño

herido.

El adulto se dice lo mismo que se decía el niño en las situaciones “semilla” (origen) en la infancia según interpretaba (erróneamente en la mayoría de los casos).

= Detectar este diálogo del niño herido destructivo y erróneo.

3. EJERCICIO PRÁCTICO 2.

Anota lo que tu niño interior te cuenta (diálogo interior niño herido) cuando se te activa la herida y cambia este diálogo por un nuevo diálogo sano y empoderador.

- Anota qué te cuenta tu niño interior herido ante situaciones que le activan la herida de la infancia y se dice lo mismo.
- Cámbialo por un nuevo diálogo empoderador.
- Este nuevo diálogo sé lo leerá en la preparación antes de acudir a cualquier situación/relación que le pueda activar el diálogo.

4. PREPARACIÓN.

ANTES

- Meditación/Respiraciones Profundas.
- Repetirse Nuevo diálogo.

DURANTE

- Respiraciones Profundas.
- Repetirse nuevo diálogo.
- Mindfulness: Mente en el momento presente.

TRABAJO INTERIOR DURANTE

MENTE

Evitar asociación con la herida origen que activa el mismo diálogo del niño herido cuando vivió esas situaciones “semilla” en la infancia y crear una nueva asociación sana, real, funcional y constructiva.

******La Ansiedad/Activación Herida/Dolor ocurre cuando la mente asocia una situación del presente con un dolor/herida del pasado y se

activa el mismo diálogo interior, es decir, se activa el diálogo de lo que el niño se decía en la infancia pero ahora en la edad adulta.

EMOCIÓN

Sentir el dolor/herida para liberarlo. Aprovecharlo como una oportunidad de sanación.

5. EJEMPLOS SEGÚN HERIDAS.

HERIDA RECHAZO Y MALTRATO PSICOLÓGICO

En casa el niño se sintió rechazado por sus padres porque le criticaban y le exigían ser perfecto y no competer ningún fallo. H. RECHAZO.

Cuando fallaba le castigaban con gritos y humillaciones en muchas ocasiones (maltrato psicológico). En el colegio el niño padeció bulling y por ello, por la situación en casa y en el colegio, integró una grave herida de rechazo. H. MALTRATO PSICOLÓGICO.

Cuando sus padres le castigaban y cuando los niños se metían con él, sin motivo alguno, él empezaba a creerse (diálogo interno) que realmente era malo, que había algo muy mal en él, que era un fraude y era defectuoso, etc.

El diálogo que creó según lo que interpretó según el trato que recibía era:

- Me están castigando, gritando, humillando = Soy malo. Hay algo muy malo en mí. Soy defectuoso. Soy un fraude. Me odio. Me autoodio. Me autodestruyo.
- Exigencia, comparaciones = Nunca nada de lo que hago es suficiente. No soy perfecto. No soy suficiente.

Entonces en la edad adulta, el adulto cuando se junta con un círculo social o con compañeros del trabajo, se le activa el mismo diálogo erróneo porque inconscientemente lo asocia con las situaciones “herida semilla”.

Ante situaciones con los compañeros, como dialogar sobre tareas del

trabajo o hacer una exposición, internamente empieza a decirse el mismo diálogo que interpretó en la infancia: Pensarán/verán que hay algo malo en mí, que soy un fraude, que no soy suficiente bueno, etc. Y entrará en ansiedad y probablemente no haga la exposición o si la hace con una alta ansiedad.

Entonces el adulto lo que hará es, antes de encontrarse con sus compañeros, prepararse con la preparación previa que hemos comentado para que la mente no asocié la situación con el pasado y se active el diálogo del niño interior herido.

El objetivo principal es repetirse un nuevo diálogo. Y permitirse sentir el dolor sin ningún juicio negativo. No reprimirlo. Permitirse liberarlo.

HERIDA ABANDONO

La niña/niño fue abandonada en la infancia emocionalmente por su madre porque tenía que trabajar y físicamente y emocionalmente por el padre porque los padres se divorciaron y el padre, por sus propias heridas, no pudo/supo hacerse cargo del papel de padre. Entonces la niña creció interpretando que había algo malo en ella porque ni la madre ni el padre estaban. Empezó a creer que no es merecedora y que no es suficiente por la ausencia de sus padres. Aunque sus padres la quisieran de la manera que sabían querer, la niña fue lo que interpretó. En ese momento no entendía que sus propios padres tenían sus propias heridas, sino que creyó que era culpa suya porque sus padres le abandonaron.

En la edad adulta cuando su pareja esta ausente (porque la pareja también tiene herida de abandono) a ella/él se le activa el mismo diálogo del niño interior herido: No esta porque no soy suficiente, porque hay algo malo en mí, porque no soy merecedora, etc.

El trabajo a hacer es, desde el yo adulto, prepararse ante estas situaciones y el yo adulto gestionar el diálogo del niño interior herido cambiándolo por un nuevo diálogo sano y funcional. Al mismo tiempo, usando la situación, el dolor, para sentirlo y de este modo

liberarlo.

EJEMPLO NUEVO DIÁLOGO.

Está todo bien en mí. Si hoy no está es porque él o ella también tiene su propia herida. No tiene nada que ver conmigo. Estoy tranquila. El dolor que se me está activando es porque me recuerda a cuando me sentí abandonado/a en la infancia, pero no quiere decir que esta persona me esté abandonado. Esta persona también necesita su espacio porque también tiene su herida.

Si no está no es culpa mía. No he hecho nada mal. Es por su propia herida. Y, desde la compasión, le respeto y le doy su espacio, le doy su tiempo, le doy lo que necesita según su herida.

Si esta persona tiene que estar en mi vida. Lo estará. No tengo que hacer nada. Aprovecho la oportunidad para trabajar mi herida. Respeto sus necesidades y permito que fluya.

Aprovecho para abrirme y comunicarle mi herida, de esta manera ayudo a que él/ella pueda abrirse y, poco a poco, comunicarme la suya y, si tiene que ser, crecer juntos creando una relación consciente.

**HERIDA DE MALTRATO.

El caso que hemos dicho anteriormente, en la herida de rechazo, más añadir lo siguiente:

En el caso que el adulto se encuentre ante situaciones de maltrato, abuso, agresividad verbal, etc. en la edad adulta por ejemplo por medio de un jefe tirano o una pareja abusadora, el trabajo a hacer es PONER LÍMITES.

Esa situación le activará la herida y el trabajo a hacer justo es empoderarse y poner límites desde el amor propio y el autorespeto. Dejar de hacerse pequeñito y de tolerar el abuso y el maltrato. Dejar de someterse. Empoderarse haciéndose de respetar poniendo

límites.

Es decir, llevar a cabo lo que el niño en su momento por falta de herramientas no pudo.

El niño que fue humillado, agredido en la edad adulta se encontrará con escenarios similares y el trabajo a hacer es el que hemos dicho: Empoderarse y poner límites.

6. EL CAMBIO SE LOGRA A TRAVÉS DE LA REPETICIÓN = LA RE ASOCIACIÓN Y LA LIBERACIÓN EMOCIONAL DEL DOLOR DE LA HERIDA SEMILLA.

El objetivo es que la mente asocie las situaciones que la activen la herida (le recuerdan a la situación semilla y se activa el mismo diálogo y dolor) en la edad adulta con una nueva interpretación, una nueva mirada, con mensajes sanos, funcionales y constructivos.

Repetir (confrontar) cuanto más mejor para integrar esta nueva asociación y que a partir de ahora se active este nuevo diálogo sano y empoderador.

De este modo, poco a poco, las relaciones, las situaciones por medio de las relaciones, empezarán a cambiar. Ya no te encontrarás los compañeros que te rechazan porque tú internamente ya no interpretarás que te están rechazando. Ya no te contarás esa historia y te contarás una nueva sana y empoderadora.

ES IMPORTANTE CONFRONTAR.

Para poder poco a poco hacer este trabajo y sanar es importante confrontar. Es decir, dar la cara. No evitar.

Cuanto más puedas confrontar y puedas reforzar positivamente con una nueva asociación más rápido será el proceso de transformación de las heridas.

EJEMPLO.

Confrontar las situaciones con los compañeros de trabajo. Confrontar las situaciones con las parejas. Confrontar las situaciones con los jefes.

Confrontar para liberar y así transformar.

PROGRAMA INTENSIVO 30 DÍAS

SANA A TU NIÑO INTERIOR

*Aprende a sana las heridas de tu niño interior y
a recuperar la autoestima*

Metodología

El objetivo es ser tu guía, apoyo y acompañante durante 4 semanas.

Cada semana haremos una sesión en la que te acompañaré a hacer consciente las heridas de tu niño interior y te proporcionaré herramientas de autosanación para que durante la semana trabajes en tu sanación. Asimismo, te acompañaré a recuperar y sanar la autoestima.

A través de cada sesión aprenderás a sanarte por ti mismo obteniendo e integrando tus propias herramientas de autosanación. Además, dispondrás de mi acompañamiento siempre que lo necesites durante todo el las 4 semanas.

Herramientas psicológicas y emocionales

1. Mindfulness.
2. Reprogramación mental.
3. Inteligencia emocional.
4. Psicología holística.

Temario

- Semana 1: Sesión individual y herramientas de autosanación para identificar y sanar la herida de rechazo.
- Semana 2: Sesión individual y herramientas de autosanación para identificar y sanar la herida de abandono.
- Semana 3: Sesión individual y herramientas de autosanación para identificar y sanar la herida de maltrato.
- Semana 4: Sesión individual y herramientas de autosanación para recuperar la autoestima.

Beneficios

- ✓ Empoderamiento
 - Implementación de límites, recuperación del poder interior, gestión mental y conexión con la Esencia/corazón.
- ✓ Reprogramación mental
 - Nuevo programa mental sano, constructivo y elevado alineado a Esencia/corazón.
 - Liberación de miedos y creencias limitantes.
- ✓ Nuevo yo
 - Nuevo autoconcepto y nueva autoimagen de ti mismo/a sana, constructiva y empoderada.
- ✓ Liberación emocional
 - Autogestión emocional y elevación energética a través de la liberación de emociones “densas” (miedo, dolor, apatía, rabia, desconfianza, inseguridad, etc.).
 - Liberación apego emocional (dependencia emocional).

- Recuperación Autoestima.
- ✓ Liberación patrones repetitivos
 - Liberación de patrones repetitivos (parejas, familiares, amigos, jefes, etc.) que repiten las heridas/dolor de la infancia de rechazo, abandono y/o maltrato.
- ✓ Nueva actitud
 - Mejora de la relación con uno mismo y aumento del respeto, del amor propio, de la autoconfianza, de la seguridad personal, del poder personal y de la fortaleza interna.
- ✓ Construcción de un nuevo vínculo relacional sano y constructivo
 - Construcción de una nueva relación sana, constructiva y empoderada con uno mismo y con las demás relaciones.
- ✓ Contrucción de las bases de una nueva vida
 - Integración de nuevos hábitos sanos y empoderadores que ayudan a la persona a construir las bases de una nueva vida sana y constructiva.

¿Qué incluye?

- Ebook semanal con herramientas para aprender a autosanar las heridas del niño interior y recuperar la autoestima.
- Una sesión cada semana de 90' durante todo 4 semanas. En total 4 sesiones.
- Herramientas y ejercicios semanales para sanar las heridas de tu niño interior y recuperar la autoestima.
- Acompañamiento, guía y apoyo durante 4 semanas por medio de whatsapp.

Precio

El valor real del programa es de 540€.

·Cada sesión de psicología de 90' tiene el valor de 75€. El precio total de 4 sesiones es de 300€.

·El precio de mi acompañamiento semanal es de 60€/semana. El precio total del acompañamiento durante 4 semanas es de 240€.

El precio de la promoción actual es de 240€.

Impartido por



Soy Carolina Ripoll Martí, especialista en heridas infancia, autora, formadora y comunicadora.

Licenciada en psicología, formada en hipnosis Ericksoniana con PNL, en Hatha yoga y Meditación.

Autora del libro:

·El Poder del Cambio.

Fundadora de los programas intensivos:

·Programa intensivo 30 días:

Sanar las heridas del niño interior y recuperar la autoestima.

·Programa intensivo 60 días:

Sana el interior y renace.

Mi pasión es acompañar a las personas en su propio proceso de transformación personal y compartir todas las herramientas que a mí me

han ayudado (y me ayudan) en mi propio camino de autoconocimiento y sanación.

Datos de contacto

E-mail: info@carolinaripollmarti.com

Móvil: +34 628 539 058

Website: www.carolinaripollmarti.com

PROGRAMA INTENSIVO 40 DÍAS

SANO MI INTERIOR PARA SANAR

MIS RELACIONES

Aprende a vivir con la mente focalizada en el presente (si la mente se focaliza en el pasado genera depresión y en el futuro ansiedad). Aprende a liberarte de tu mente por medio de técnicas mindfulness. Aprende a detectar y a liberarte de aquello que te limita: pensamientos, creencias, patrones repetitivos, emociones, hábitos y relaciones. Aprende herramientas para sanar las heridas de la infancia: de tu niño interior, para lograr, ahora, en la edad adulta, relaciones sanas. Aprende a perdonarte a ti mismo, a tus padres y al pasado para liberar los patrones repetitivos. Aprende a aceptar tu sombra con el fin de integrar tu luz y tu oscuridad, ser uno y, de este modo, no proyectarla en las demás personas. Aprende a recuperar el poder personal, el valor personal y la autoestima. Y, para finalizar, aprende a descubrir tu propósito y tus dones, a desarrollarlos y a compartirlos con el mundo.

Metodología

El objetivo es ser tu guía, apoyo y acompañante durante 6 semanas.

Cada semana haremos una sesión psicológica individual durante 6 semanas en la que te acompaño a hacer consciente y a liberar tus limitaciones: creencias, pensamientos y diálogo interno limitantes, miedos, dolor del pasado y actual, patrones repetitivos familiares limitantes, hábitos y relaciones limitantes.

Te acompaño a trabajar en la identificación y sanación de las 3 heridas de tu niño interior: herida de rechazo, abandono y maltrato psicológico y/o físico, en la recuperación de la autoestima, en la integración de la sombra, en el descubrimiento de tu propósito de vida y en el desarrollo de tus dones y talentos para compartirlos con el mundo.

Asimismo, te acompaño conectar con tu poder interior y a integrar nuevos pensamientos, creencias y diálogo interior sano y empoderador, nuevos hábitos sanos y saludables que te ayudarán a crear las bases de una nueva vida sana y empoderada. Y, para finalizar, a cultivar relaciones sanas y constructivas.

Herramientas psicológicas y emocionales de autosanación

1. Mindfulness.
2. Reprogramación mental.
3. Inteligencia emocional.
4. Psicología holística.

Temario

- Semana 1: Sesión individual y herramientas de autosanación.
·Prácticas *mindfulness* para cultivar la toma de conciencia, fomentar la autoobservación e identificar tus limitaciones tanto internas (pensamientos, creencias, diálogo interno, emociones, miedos, patrones familiares y transgeneracionales, programas, heridas emocionales, apegos, forma de relacionarte y actitudes) como externas (hábitos, conductas limitantes, relaciones, relaciones que atraes, situaciones, situaciones que atraes y situaciones que se repiten).
- Semana 2: Sesión individual y herramientas de autosanación.
·Aprende e integra herramientas para identificar y liberar las limitaciones mentales: programas limitantes, creencias limitantes,

pensamientos limitantes, diálogo interno limitante, actitudes limitantes y miedos.

- Semana 3: Sesión individual y herramientas de autosanación.
 - Aprende e integra herramientas psicológicas para trabajar la herida de rechazo, abandono y maltrato de tu niño/a interior.
 - Aprende e integra herramientas para trabajar el autoconcepto/autoestima (interpretaciones erróneas/creencias limitantes) de tu niña interior.
- Semana 4: Sesión individual y herramientas de autosanación.
 - Aprende e integra herramientas emocionales para trabajar la herida de rechazo, abandono y maltrato de tu niño/a interior.
 - Aprende e integra herramientas para acompañar emocionalmente a tu niña interior.
 - Aprende e integra herramientas para liberarte de las cargas del pasado y sanar la relación contigo mismo y con los padres.
 - Aprende e integra herramientas para identificar e integrar tu sombra con el fin de integrar tu luz y tu oscuridad, ser uno y, de este modo, no proyectarla en las demás personas y poder autoconocerse plenamente.
- Semana 5: Sesión individual y herramientas de autosanación
 - Aprende e integra herramientas para identificar y liberar los hábitos y las conductas limitantes: hábitos, conductas, personas y situaciones limitantes.
 - Aprende a soltar todo aquello relacionado con el pasado que ya ha cumplido su función, ya no te aporta y te desempodera e integra

nuevos hábitos, conductas, nuevas relaciones y situaciones que te empoderen, te llenen de energía y bienestar.

- Semana 6: Sesión individual y herramientas de autosanación
 - Aprende e integra herramientas para conectar con tu maestro interior, para recuperar tu poder personal, para proteger y cuidar tu energía, para identificar tu propósito de vida y para desarrollar tus dones, tus talentos y compartirlos con el mundo.

Beneficios

- ✓ IDENTIFICA Y LIBERA TUS LIMITACIONES INTERNAS Y EXTERNAS.
 - Aprende a liberarte de la cárcel interna: la mente (programas, creencias, pensamientos, diálogo interno, actitudes limitantes y miedos).
 - Aprende a trabajar y cultivar tu toma de conciencia para poder “darte cuenta” e identificar tus limitaciones tanto internas como externas.
 - Aprende a identificar tus limitaciones tanto internas (pensamientos, creencias, diálogo interno, emociones, miedos, patrones familiares/transgeneracionales, programas, heridas emocionales, apegos, forma de relacionarte y actitudes) como externas (hábitos, conductas limitantes, personas, relaciones que atraes, situaciones, situaciones que atraes y situaciones que se repiten).
- ✓ LIBERA TUS LIMITACIONES MENTALES.
LIBÉRATE DE TU MENTE Y DE TUS MIEDOS. LIBÉRATE DE TUS PROGRAMAS LIMITANTES.
 - Aprende a liberarte de tus limitaciones mentales y de tus miedos.

- Aprende a reprogramar una nueva mentalidad sana, constructiva y empoderadora.
- Aprende a construir un nuevo autoconcepto y una nueva autoimagen de ti mismo/ sana, constructiva y elevada.
- ✓ LIBERA TUS CARGAS DEL PASADO.
SANA LA RELACIÓN CON TUS PADRES, CONTIGO MISMO Y LIBÉRATE DE LOS PATRONES REPETITIVOS FAMILIARES/TRANSGENERACIONALES.
 - Aprende a identificar y liberar las cargas del pasado.
 - Aprende a sanar la relación con tus padres para que puedas liberarte y liberarlos, y de este modo, atraigas relaciones sanas y constructivas.
 - Aprende a sanar la relación contigo, liberarte a ti mismo y, de este modo, atraer relaciones sanas y constructivas.
 - Aprende a identificar y liberar los patrones familiares/transgeneracionales.
- ✓ LIBERA LAS HERIDAS EMOCIONALES.
SANA TU NIÑO INTERIOR (LA RELACIÓN CONTIGO Y TUS RELACIONES) Y RECUPERA LA AUTOESTIMA.
 - Aprende a identificar y a sanar las heridas de rechazo, abandono y maltrato de tu niño interior.
 - Aprende a identificar y a liberar los apegos (dependencia emocional) y emociones “densas” (carencia, miedo, rabia, tristeza...).
 - Aprende a descubrir tu máscara y a liberarte de ella. Aprende a cultivar y a vivir desde la autenticidad.
 - Aprende a recuperar tu valía personal y tu autoestima.

- Aprende a identificar tu sombra, aceptarla e integrarla en tu totalidad para poder vivir de manera íntegra, aceptando tu luz y tu oscuridad, siendo uno contigo mismo.
 - Mejora la relación contigo mismo y aumenta el autorespeto, el autoamor propio, la autoconfianza, la seguridad personal, el poder personal y la fortaleza interna.
 - Construcción de una nueva relación sana, constructiva y empoderada contigo mismo y con las demás relaciones.
- ✓ LIBÉRATE DE LOS HÁBITOS LIMITANTES.
SUELTA EL PASADO Y RENACE A UNA NUEVA VIDA
- Aprende a identificar y liberar los hábitos y las conductas limitantes: hábitos, conductas, relaciones y situaciones limitantes.
 - Aprende a identificar y a soltar todo aquello relacionado con el pasado que ya ha cumplido su función y/o ya no te aporta o no te hace bien en el presente.
 - Aprende a integrar nuevos hábitos, conductas, nuevas relaciones y situaciones que te liberen y te empoderen.
 - Integra nuevos hábitos sanos y empoderadores que te ayuden a construir las bases de una nueva vida sana y constructiva.
- ✓ CONECTA CON TU MAESTRO INTERIOR.
RECUPERA TU PODER INTERIOR, DESCUBRE TUS DONES Y TUS TALENTOS Y COMPÁRTELOS CON EL MUNDO.
- Aprende a autorespetarte y poner límites.
 - Aprende a recuperar tu poder personal.
 - Aprende a conectar con tu maestro interior para vivir conectado a tu Ser.
 - Aprende a recuperar y proteger tu energía.

·Aprende a descubrir tus dones y tus talentos y a compartirlos con el mundo.

¿Qué incluye?

- Ebook semanal de trabajo interior para autosanar.
- Una sesión cada semana de 90' durante 6 semanas. En total 6 sesiones.
- Herramientas y ejercicios de autosanación semanales.
- Acompañamiento, guía y apoyo durante 6 semanas mediante whatsapp.

Precio Individual

El valor real del programa es de 810€:

·Cada sesión de psicología de 90' tiene el valor de 75€. El precio total de 6 sesiones es de 450€.

·El precio de mi acompañamiento semanal es de 60€/semana. El precio total del acompañamiento durante 6 semanas es de 360€.

El precio de la promoción actual es de 360€.

FORMACIÓN INTENSIVA 60 DÍAS

SANA EL INTERIOR Y RENACE

Aprende a vivir con la mente focalizada en el presente (si la mente se focaliza en el pasado genera depresión y en el futuro ansiedad). Aprende a liberarte de tu mente por medio de técnicas mindfulness. Aprende a detectar y a liberarte de aquello que te limita: pensamientos, creencias, patrones repetitivos, emociones, hábitos y relaciones. Aprende herramientas para sanar las heridas de la infancia: de tu niño interior, para lograr, ahora, en la edad adulta, relaciones sanas. Aprende a perdonarte a ti mismo, a tus padres y al pasado para liberar los patrones repetitivos. Aprende a aceptar tu sombra con el fin de integrar tu luz y tu oscuridad, ser uno y, de este modo, no proyectarla en las demás personas. Aprende a recuperar el poder personal, el valor personal y la autoestima. Y, para finalizar, aprende a descubrir tu propósito y tus dones, a desarrollarlos y a compartirlos con el mundo.

Metodología

El objetivo es ser tu guía, apoyo y acompañante durante 8 semanas.

Cada semana hacemos una sesión psicológica grupal durante 8 semanas en la que te acompaño a hacer consciente y a liberar tus limitaciones: creencias, pensamientos y diálogo interno limitantes, miedos, dolor del pasado y actual, patrones repetitivos familiares limitantes, hábitos y relaciones limitantes.

Te acompaño a trabajar en la identificación y sanación de las 3 heridas de tu niño interior: herida de rechazo, abandono y maltrato psicológico y/o

físico, en la recuperación de la autoestima, en la integración de la sombra, en el descubrimiento de tu propósito de vida y en el desarrollo de tus dones y talentos para compartirlos con el mundo.

Asimismo, te acompaño conectar con tu poder interior y a integrar nuevos pensamientos, creencias y diálogo interior sano y empoderador, nuevos hábitos sanos y saludables que te ayudarán a crear las bases de una nueva vida sana y empoderada. Y, para finalizar, a cultivar relaciones sanas y constructivas.

Herramientas psicológicas y emocionales de autosanación

1. Mindfulness.
2. Reprogramación mental.
3. Inteligencia emocional.
4. Psicología holística.

Temario

- Semana 1: Sesión individual y herramientas de autosanación.
·Prácticas *mindfulness* para cultivar la toma de conciencia, fomentar la autoobservación e identificar tus limitaciones tanto internas (pensamientos, creencias, diálogo interno, emociones, miedos, patrones familiares y transgeneracionales, programas, heridas emocionales, apegos, forma de relacionarte y actitudes) como externas (hábitos, conductas limitantes, relaciones, relaciones que atraes, situaciones, situaciones que atraes y situaciones que se repiten).
- Semana 2: Sesión individual y herramientas de autosanación.
·Aprende e integra herramientas para identificar y liberar las limitaciones mentales: programas limitantes, creencias limitantes, pensamientos limitantes, diálogo interno limitante, actitudes limitantes y miedos.

·Herramientas para identificar e integrar tu sombra con el fin de integrar tu luz y tu oscuridad, ser uno y, de este modo, no proyectarla en las demás personas y poder autoconocerse plenamente.

- Semana 3: Sesión individual y herramientas de autosanación.
 - Aprende e integra herramientas para liberarte de las cargas del pasado y sanar la relación contigo mismo y con los padres.
 - Aprende herramientas para identificar y liberar los patrones repetitivos familiares/transgeneracionales.
- Semana 4: Sesión individual y herramientas de autosanación
 - Aprende e integra herramientas para identificar y sanar la herida de rechazo de tu niño interior (de la infancia). Sana la relación contigo, tus relaciones y recupera la autoestima.
- Semana 5: Sesión individual y herramientas de autosanación
 - Aprende e integra herramientas para identificar y sanar la herida de abandono de tu niño interior (de la infancia). Sana la relación contigo, tus relaciones y recupera la autoestima.
- Semana 6: Sesión individual y herramientas de autosanación
 - Aprende e integra herramientas para identificar y sanar la herida de maltrato de tu niño interior (de la infancia). Sana la relación contigo, tus relaciones y recupera la autoestima.
- Semana 7: Sesión individual y herramientas de autosanación
 - Aprende e integra herramientas para identificar y liberar los hábitos y las conductas limitantes: hábitos, conductas, personas y situaciones limitantes.
 - Aprende a soltar todo aquello relacionado con el pasado que ya ha cumplido su función y/o ya no te aporta ni te hace sentir bien en el presente e integra nuevos hábitos, conductas, nuevas relaciones y situaciones que te empoderan y te llenan de fuerza y vitalidad.

- Semana 8: Sesión individual y herramientas de autosanación
 - Aprende e integra herramientas para conectar con tu maestro interior, para recuperar tu poder personal, para proteger y cuidar tu energía, para identificar tu propósito de vida y para desarrollar tus dones, tus talentos y compartirlos con el mundo.

Beneficios

- ✓ IDENTIFICA Y LIBERA TUS LIMITACIONES INTERNAS Y EXTERNAS.
 - Aprende a liberarte de la cárcel interna: la mente (programas, creencias, pensamientos, diálogo interno, actitudes limitantes y miedos).
 - Aprende a trabajar y cultivar tu toma de conciencia para poder “darte cuenta” e identificar tus limitaciones tanto internas como externas.
 - Aprende a identificar tus limitaciones tanto internas (pensamientos, creencias, diálogo interno, emociones, miedos, patrones familiares y transgeneracionales, programas, heridas emocionales, apegos, forma de relacionarte y actitudes) como externas (hábitos, conductas limitantes, personas, relaciones que atraes, situaciones, situaciones que atraes y situaciones que se repiten).
- ✓ LIBERA TUS LIMITACIONES MENTALES.

LIBÉRATE DE TU MENTE Y DE TUS MIEDOS. LIBÉRATE DE TUS PROGRAMAS LIMITANTES.

 - Aprende a liberarte de tus limitaciones mentales y de tus miedos.
 - Aprende a reprogramar una nueva mentalidad sana, constructiva y empoderadora.
 - Aprende a construir un nuevo autoconcepto y una nueva autoimagen de ti mismo/ sana, constructiva y elevada.

✓ LIBERA TUS CARGAS DEL PASADO.

SANA LA RELACIÓN CON TUS PADRES, CONTIGO MISMO Y LIBÉRATE DE LOS PATRONES REPETITIVOS FAMILIARES/TRANSGENERACIONALES.

·Aprende a identificar y liberar las cargas del pasado.

·Aprende a sanar la relación con tus padres para que puedas liberarte y liberarlos, y de este modo, atraigas relaciones sanas y constructivas.

·Aprende a sanar la relación contigo, liberarte a ti mismo y, de este modo, atraer relaciones sanas y constructivas.

·Aprende a identificar y liberar los patrones familiares/transgeneracionales.

✓ LIBERA LAS HERIDAS EMOCIONALES.

SANA TU NIÑO INTERIOR (LA RELACIÓN CONTIGO Y TUS RELACIONES) Y RECUPERA LA AUTOESTIMA.

·Aprende a identificar y a autosanar las heridas de tu niño interior.

·Aprende a identificar y a liberar los apegos (dependencia emocional) y emociones “densas” (carencia, miedo, rabia, tristeza...).

·Aprende a descubrir tu máscara y a liberarte de ella. Aprende a cultivar y a vivir desde la autenticidad.

·Aprende a recuperar tu valía personal y tu autoestima.

·Aprende a identificar tu sombra, aceptarla e integrarla en tu totalidad para poder vivir de manera íntegra, aceptando tu luz y tu oscuridad, siendo uno contigo mismo.

- Mejora la relación contigo mismo y aumenta el autorespeto, el autoamor propio, la autoconfianza, la seguridad personal, el poder personal y la fortaleza interna.

- Construcción de una nueva relación sana, constructiva y empoderada contigo mismo y con las demás relaciones.

✓ LIBÉRATE DE LOS HÁBITOS LIMITANTES.

SUELTA EL PASADO Y RENACE A UNA NUEVA VIDA

- Aprende a identificar y liberar los hábitos y las conductas limitantes: hábitos, conductas, relaciones y situaciones limitantes.

- Aprende a identificar y a soltar todo aquello relacionado con el pasado que ya ha cumplido su función y/o ya no te aporta o no te hace bien en el presente.

- Aprende a integrar nuevos hábitos, conductas, nuevas relaciones y situaciones que te liberen y te empoderen.

- Integra nuevos hábitos sanos y empoderadores que te ayuden a construir las bases de una nueva vida sana y constructiva.

✓ CONECTA CON TU MAESTRO INTERIOR.

RECUPERA TU PODER INTERIOR, DESCUBRE TUS DONES Y TUS TALENTOS Y COMPÁRTELOS CON EL MUNDO.

- Aprende a autorespetarte y poner límites.

- Aprende a recuperar tu poder personal.

- Aprende a conectar con tu maestro interior para vivir conectado a tu Ser.

- Aprende a recuperar y proteger tu energía.

- Aprende a descubrir tus dones y tus talentos y a compartirlos con el mundo.

¿Qué incluye?

- Ebook semanal de trabajo interior para autosanar.
- Una sesión cada semana de 90' durante 8 semanas. En total 8 sesiones.
- Herramientas y ejercicios de autosanación semanales.
- Acompañamiento, guía y apoyo durante 8 semanas mediante whatsapp.

Precio Formación Grupal

El valor real de la formación es de 1.080€:

·Cada sesión de psicología grupal de 90' tiene el valor de 75€. El precio total de 6 sesiones es de 600€.

·El precio de mi acompañamiento semanal es de 60€/semana. El precio total del acompañamiento durante 8 semanas es de 480€.

El precio de la promoción actual es de 180€ al mes durante 2 meses. En total 360€.

***Grupo mínimo 6 personas.*

Impartido por



Soy Carolina Ripoll Martí, especialista en heridas infancia, autora, formadora y comunicadora.

Licenciada en psicología, formada en hipnosis Ericksoniana con PNL, en Hatha yoga y Meditación.

Autora del libro:

- El Poder del Cambio.

Fundadora de los programas intensivos:

- Programa intensivo 30 días:

Sanar las heridas del niño interior y recuperar la autoestima.

- Programa intensivo 40 días:

Sana el interior y renace.

Mi pasión es acompañar a las personas en su propio proceso de transformación personal y compartir todas las herramientas que a mí me han ayudado (y me ayudan) en mi propio camino de autoconocimiento y sanación.