

Escucha Profunda (Deep Listening)

La base del trabajo de sanación psicológica es el vínculo que se crea entre el cliente y el terapeuta. A través de la escucha profunda y la empatía, el cliente se siente apoyado y seguro para ir abriendo gradualmente capas protegidas de su psique, trayendo a la conciencia amorosa partes de sí mismo antes inconscientes.

Técnica de Liberación Emocional

Esta es una poderosa práctica de sanación en la cual se guía al cliente a golpear suavemente una serie de puntos de su cuerpo mientras expresa en voz alta el estado de tensión interior que está experimentando. Este suave golpeteo (“tapping”) es una manera directa de acceder a, y deshacer, los bloqueos que se crean en el cuerpo emocional como resultado de una “mala digestión emocional”. A través de esta práctica, se pueden curar traumas que se encuentran en el cuerpo psico-somático y liberar resistentes patrones condicionados de pensamiento y de comportamiento.

Meditación

Shamatha / Vipasyana es una práctica de meditación no religiosa en la que uno se centra en la respiración, descubre la cualidad de la presencia auténtica, y con el tiempo se abre a la verdadera naturaleza de la realidad. La práctica puede usarse también para centrarse en el estado emocional de uno mismo, apartándose del ámbito de la mente intelectual y dejando que sea el sentimiento quien lo transforme todo alquímicamente a través del estar presente.