

## ***CRECER EN TIEMPO DE CRISIS:***

*Entramos en crisis cuando se producen cambios que nos colocan en una situación de incertidumbre ya que pasamos de una situación de orden a otra de desorden o caos.*

*Y, sin embargo los cambios son inevitables, suceden constantemente.*

*Cada día y a cada segundo cambia algo a nuestro alrededor bien interna o externamente. Algunos de estos cambios está dentro de una zona conocida o zona de confort, sin embargo otros son desconocidos y nos causan distintos grados de desasosiego, pasando por el miedo pudiendo llegar en algunos casos al pánico.*

*Cuando perdemos algo que teníamos, sea una relación, un proyecto...pensamos que la vida ya no tendrá ningún sentido sin él o ella, sin esto o aquello.*

*Aunque el sentido de nuestra vida es más amplio que una relación o un proyecto determinados pero en ese momento nos ofuscamos y no vemos más allá. Es importante darnos tiempo, ampliar la mirada, dejar que las cosas se vayan colocando de a poco, dándonos el espacio y tiempo para ver, sentir y*

*dejarnos resonar con cómo queremos y cómo podemos colocarnos ante ellos.*

*Ante una crisis podemos adoptar dos posturas:*

*Una que nos coloca en un lugar **peligroso** que supone quedarnos en el daño de forma permanente. Donde nos colocamos en una posición rígida o de víctima permanente de las circunstancias.*

*Aquí internamente decimos **No**, no a lo nuevo, no a la vida....*

*Y otro lugar de **oportunidad** en donde nos colocamos si tomamos una postura más flexible, de transitar lo que me supone la pérdida y abrirme a lo nuevo que también me reporta, esto nos genera un aprendizaje, crecimiento y desarrollo.*

*Aquí internamente decimos **Sí**, si a lo nuevo, si a la vida con lo que ella trae...*

*Así pues, podríamos entender y vivir las crisis como una oportunidad para crecer. Este crecimiento supone una manera de estar en la vida de forma más madura y sincera, más honesta en lo que hay y con lo que soy. Y mayor capacidad para encarar los problemas de la vida de forma constructiva.*

***El crecimiento supone soltar lo conocido, lo que ya pasó y abrirnos a lo nuevo.***

*Para paso a paso, sin prisa pero sin pausa ir creando una nueva manera de estar, de hacer más acorde con lo que soy, con lo que quiero, con lo que necesito....ir desplegando mi ser.*

*La intención de este trabajo, de este taller “Crecer en tiempo de crisis”, es facilitar apoyos para esta travesía, para transitar las crisis que cada uno ande atravesando y crecer en el camino. Conociendo y despertando nuestros recursos internos y posibilitando otros externos.*

*Trabajaremos principalmente con el darse cuenta interno de lo qué me pasa y de cómo me pasa. Y del darse cuenta externo de la realidad que me rodea. Intentaremos dejar a un lado las interpretaciones y el porqué, para evitar encasillarnos y distraernos en el mundo de las ideas y poder abrirnos a la experiencia del momento presente al cómo me siento, que necesito, y cómo puedo dar respuesta a ellas aquí-ahora.*

*\* El grupo está abierto a la incorporación de otras personas en el transcurso del mismo previa entrevista individual. Si estas interesad@ contacta:*

*Tlfno: 649 642 026*

*info@carmenrosapsicoterapeuta.es*