



¿Qué opinan los guerreros de la
SEGUNDA EDICIÓN?

Si has leído los comentarios que nos dejan
Los Guerreros de la 1ª edición,
te van a encantar los que nos
han querido compartir en la 2ª

>>Espero que los disfrutes y
admires tanto como yo <<

Su autenticidad y valentía...
son impresionantes

1. ¿Qué es para ti “Tu Viaje Interior”?

Sandra A.
Alicante
32 años

"Para mí" Tu viaje interior"
ha sido el descubrirme como
no sabía que era. He
aprendido de mí lo que no
sabía que había. Pensaba
que todo lo que era, era
normal y sincero y he
encontrado una "Sandra
mejor".

En una palabra,
ha sido "aprendizaje"

Elena P.
Valencia
44 años

"Para mí es el punto de partida para recorrer el camino de la vida viviéndolo plenamente: conociéndome, aprendiendo, evolucionando y estando en conexión conmigo misma, para desde ahí conectar con el mundo exterior. A su vez, la conexión con el mundo y las personas me muestra, me enseña y me nutre, y esto, fusionándolo con lo que habita en mí interior, me permite ver y sentir cada vez con más claridad, serenidad, comprensión y aceptación"

Natalia A.
Barcelona
44 años

"Es una experiencia que debería vivir todo aquel que quisiera conocerse a sí mismo para conseguir el reto de VIVIR la vida de verdad"

Elena I.
38 años
Barcelona

"Es el principio del resto de mi vida pero tomando el control . Es conseguir ponerme en primera línea en el día a día sin sentir la angustia y ansiedad que me ha acompañado siempre , y que ahora se que era yo la que la estaba provocando"

Irene G.
32 años
UK

*"Es renacer,
reencontrarme con mí
yo auténtico, conocerme
a mí misma, crecer y
estar por fin tranquila"*

Diana G.
Madrid
34 años

"Es un recorrido hacia el auto conocimiento. Un proceso de aprendizaje continuo sobre tu persona y cómo los acontecimientos y las relaciones que has tenido contigo mismo y con los demás te han llevado hacia dónde está ahora mismo"

Jose María P.
40 años
Valencia

"¿Tu viaje Interior? es un curso de crecimiento y desarrollo personal, te permite reflexionar y aprender sobre tu manera de ver y sentir la vida. donde aprecia clase a clase una evolución, y que te permite compartir con otros compañeros experiencias, vivencias y sentimientos"

Genoveva A.
46 años
Valencia

"Mí viaje interior es una excursión por mis cuevas mentales, que en principio parece que no tienen salida, pero sí escarbas acabas encontrándola y entonces entiendes lo que te has encontrado en la cueva y no lo ves tan duro como lo ves al principio"

2. ¿Qué cambios se han generado en ti desde que empezaste este precioso viaje?

Sandra A.

“Me valoro mucho más. Me doy permiso. Entiendo los comportamientos tanto míos como de los demás. Me está permitiendo seguir con mi objetivo y conseguir poco a poco avances. Dándome permiso a sentirme mal algunas veces, en vez de culparme por ello, y tratándome con respeto, tengo mucha más fuerza de voluntad para continuar con mi ejercicio, mi alimentación adecuada y ya voy viendo progresos”

Elena P.

"Siento que me conozco y entiendo mejor, lo que me hace sentir más conectada al equilibrio dinámico de la vida, y más capaz de "surfear" los altos y los bajos con confianza y haciéndome responsable de mi camino"

Natalia A.

"He aprendido a cuidarme pero sobre todo a escucharme. Ese tiempo tan valioso para saber en cada momento cuales son tus necesidades, tus carencias, tu dudas y poder actuar en consecuencia con tu SENTIR. Ahora sé donde estoy, quién soy y como soy y vivo con RESPONSABILIDAD MI VIDA"

Elena I.

"Mis cambios han sido muchos y en todas las áreas de mi vida. Ejemplos: pasar de descontrol a calma en pocos meses. Pasar de que dirán a que pienso yo de mí misma. Ver todo desde un punto de vista diferente y tranquilizador. Saber que van a seguir pasando cosas en la vida pero que ahora tengo herramientas para lidiar con ellas sin bloquearme. He aprendido a ver las situaciones desde fuera como mero espectador y así consigo sentirme libre de decidir si me quiero implicar o si no vale la pena perder energías en ello"

Irene

"Mis niveles de ansiedad han bajado, ahora soy capaz de controlar mis emociones y mis pensamientos (no siempre pero estoy mejorando). Me quiero más, me acepto y estoy más tranquila y segura de mí misma"

Diana G.

"Tener más conciencia y comprensión conmigo misma y con los demás. No ser tan dura y exigente y ser capaz de no oponer tanta resistencia a los hechos externos"

Jose M.

“Me ha dado herramientas para gestionar y afrontar situaciones que aparecen en la vida que no siempre serán fáciles, he ampliado la anchura de mi camino. Aceptar lo que venga y poder gestionarlo sin culparme, ni pensar en el juicio de los demás. Que esto se trata de un aprendizaje constante, que lo importante no es el destino, sino el camino”

Genoveva A.

"A) Hipocondría: cuando antes aparecía me consumía el miedo y la ansiedad. Ahora o no aparece o sí lo hace se cambiar el pensamiento a coherente y me relajó y no paso miedo.

B) No: he aprendido a decir no y a decir lo que pienso sin tener miedo a hacerlo.

C) El qué dirán: me importaba mucho, me juzgaba (a saco) si había hecho o dicho algo que puede q no le parezca bien a los demás, y entonces me fustigaba, todo ello creando mucha ansiedad.

D) Cuídarne: cuando venían rachas malas me abandonaba, ahora no ha venido ninguna, pero confío que cuando venga tengo las armas para no dejarme y cuídarne en los otros ámbitos.

E) Respeto: por mí, no lo hacía por satisfacer a los demás, ahora estoy muy pendiente de respetarme.

F) Antes saltaba si algo no me gustaba o si decían algo q no me parecía bien, ahora ni me reboto o cada vez menos y entiendo mejor a los demás.

G) Madre: aún no me he encontrado en una situación difícil con ella, pero creo q estoy preparada para ello. Tb pienso q no me he encontrado esa situación pq ya he cambiado cosas".

3. ¿Por qué lo recomiendas?

Sandra A.

"Lo recomiendo porque es enriquecedor. Es (aunque repita mucho la palabra) descubrimiento. Además, lo impartes tú, que se nota la vocación, se nota que lo vives y eso se contagia"

Elena P.

"Lo recomiendo porque es una gran oportunidad para mejorar nuestro bienestar personal y social, que es fundamental en la vida. Me ha ayudado a bucear en mis profundidades y descubrir grandes tesoros, honrando a mis sombras y aceptándome como soy, sintiendo que lo hacía bien acompañada"

Elena I.

"Porque hemos acabado el curso y ya tengo ganas de volver a repasar desde el principio los apuntes ya que cada día la vida te da la oportunidad de aprender más de tí mismo. Porque estuve a punto de no hacerlo por motivos económicos y ahora veo todo el agobio que me ahorro para el resto de mi vida. Y como dice el anuncio... esto no tiene precio"

Irene

“Porque a través del trabajo con Vanessa y los otros guerreros he sido capaz de entender por qué me sentía mal y como mejorar esa situación. Gracias a este curso y a todas las conversaciones que hemos tenido he desarrollado mis niveles de aceptación y responsabilidad”

Diana G.

"Creo que debería ser
asígnatura obligada para
todos y cada uno. Sí cada
uno de nosotros se
responsabilízase más de sí
mismo probablemente no
intentásemos dirigir la vida
de los demás y haríamos
más sencilla y armónica
nuestra vida"

Jose M.

“Descubres compañeros de viaje, y grupo genial de gente con quien compartir, ayudar e intercambiar experiencias de vida, que resulta muy útil para poder comprobar que hay algo más, que no eres el único”

Genoveva A.

“Lo recomiendo pq pienso que de alguna manera o de otra todos tenemos personajes que no ves en el día a día. Pero cuando haces el curso se abre un mundo nuevo que es muy duro de recorrer pero muy gratificante”

4. ¿A quién se lo recomiendas?

Sandra A.

"En realidad a todo el mundo.
Creo que mejorarían las
relaciones personales si todo el
mundo realizara un curso así.
Si tengo que decir a alguien, a mi
familia cercana' padres, hermana y
marido"

Elena P.

*"De momento lo he recomendado a
mis hermanas, y a algunas
amigas y compañeras de trabajo"*

Natalia A.

“Se lo recomendaría, no solo aquellos que en un momento dado sientan que necesitan ayuda, sino a todo el mundo”

Elena I.

"A cualquiera que crea que la vida es así . Pq solo es así sí te sientas a verla pasar"

Irene

“A cualquier persona que se encuentre un poco perdida y piense que la terapia individual no puede ayudarle más. A todos aquellos que quieran una vida más auténtica y feliz”

Diana G.

"A todos!"

Jose M.

"A personas que quíeran estar satisfechas consigo mismas, que quíeran ser conscientes de su vida, que persigan un criterio y unos valores que sean propios. Que quíeran aprender a quererse.

Importante, hay que ser valiente para enfrentarte a tu interior, y que conforme avance aprendas cosas sobre tí, que no serías capaz de imaginar, o no sería de darle esa interpretación a la vida que llevas. por eso mismo, es un curso de valientes."

Genoveva A.

“Lo recomiendo a cualquier persona, a todos les vendría bien recorrer ese camino. Estoy convencida que cualquier persona q lo hiciera mejoraría algún aspecto de su vida”

5. ¿Harías la segunda parte del viaje?

Sandra A.

"Sin dudarlo. Sí"

Elena P.

"Sí, me gustaría hacerla. Para mí es un reto compaginar la dedicación al curso en este momento vital, pero también es algo que me aporta mucho aprendizaje, herramientas y buena energía"

Natalia A.

“Una de las cosas que mas me ha gustado ha sido aprender a reconciliarme con esa parte de mí que no me gustaba y que en muchas ocasiones me hacía actuar como una persona que no era. Ahora vivo esos momentos aceptando mi VULNERABILIDAD y me permite ver situaciones de forma serena y calmada y así tomar mejores decisiones. Haría la segunda parte sin duda. Contar con este curso y sobre todo con una profesional como Vanessa que además de guiarte es una persona de total confianza, ha sido mi mejor inversión.”

Elena I.

*"Sí, y con los mismos
compañeros"*

Irene

*“Sí el dinero me
lo permite sí,
la haría”*

Diana G.

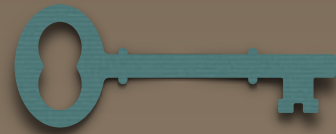
"Seguro pero siendo
consciente de que es un viaje
de por vida. Sin prisa pero
sin pausa"

Jose M.

"Sí, me gustaría acabar este, las últimas clases son muy prácticas y no he podido desarrollarlas como querría. También me gustaría revisar las notas, y ver el curso desde el principio"

Genoveva A.

“Por supuesto. Siempre que la economía me lo permita”



¡¡Muchas Gracias
a todos mis guerreros
por
vuestros comentarios
y confianza!!

Ahora somos una TRIBU