

¿A dónde vas?

Todos nos hemos preguntado alguna vez, *quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos*. Buscamos una respuesta que dé razón y significado a nuestra existencia, que explique lo que estamos viviendo y nos muestre las posibilidades que tenemos. Finalmente, tengamos respuestas claras o no, vamos tomando decisiones, algunas pequeñas y otras grandes, sin darnos cuenta, muchas veces, la trascendencia que tienen las decisiones para nosotros: *configuran nuestro destino y nos van revelando quiénes somos y lo que podemos llegar a ser*.

Cada decisión abre un horizonte nuevo de posibilidades por el cual tendremos que seguir moviéndonos. Discernir nuestro camino es comprender nuestros deseos y sentimientos, saber qué dicen para conocer que tan libres somos para saber escoger entre un medio y otro más eficaz que nos ayude a realizar el proyecto de nuestro ser.

El Acompañamiento Existencial nos ayuda a comprender mejor quiénes somos, cual es nuestra situación, hacia dónde estamos yendo y cuáles son las posibilidades y potencialidades que tenemos.



¿En qué consiste?

En hacer discernimiento.

¿Qué es el discernimiento?

Es un proceso de diálogo, análisis y reflexión sobre algo que queremos comprender mejor o decidir mejor.

¿Para qué sirve?

Para conocer y reconocer lo que somos, sentimos, pensamos, esperamos, vivimos y entendemos.

¿En qué me puede ayudar?

Ante las diversas situaciones que experimentamos nos ayuda a reconocer nuestras emociones, sentimientos y pensamientos permitiéndonos aclarar lo que se agita en nuestro interior para afrontarlas con mayor comprensión y sentido común.

Nos ayuda también a reconocer nuestros deseos y aspiraciones, aclarar de dónde han emergido y hacia donde nos están conduciendo (o nos conducirán) en la vida.

Ante un problema, una crisis o un proceso de decisión, nos permite buscar, encontrar y clarificar las opciones reales que tenemos para luego poder decidir entre una y otra más eficaz

¿En qué lo puedo aplicar?

- Para verificar el camino por el que estamos avanzando.
- Para afrontar un proceso difícil que requiere sentirnos acompañados y dialogar lo que vamos viviendo.
- Para afrontar un proceso de toma de decisiones difícil, decidir mejor y con mayor certidumbre.
- Para crecer a partir de las crisis y convertirlas en una situación de avance o transformación personal.
- Para profundizar y aclarar el camino de desarrollo espiritual a partir de las propias convicciones.
- También para dialogar áreas del conocimiento filosófico o existencial, a modo de estudio, y donde se quiera profundizar (como la muerte, el sentido de la existencia, la libertad, la educación, el bien, etc., o bien algún autor).

¿Cómo se lleva a cabo?

Se realiza una primer entrevista donde se establece aquello que se ha de poner en discernimiento y se desarrolla un plan de seguimiento personalizado a través de sesiones individuales periódicas.



¿Cuál es el enfoque terapéutico?

La felicidad entendida como plenitud es la expresión de la autorrealización humana. No es una meta sino un estado al que se accede mediante el ejercicio pleno de la libertad, esto requiere *apropiarse de la propia vida*, e irla orientando hacia aquello que más nos realiza para vivir de acuerdo con aquello que más nos sentimos identificados y más edifica, verdaderamente, nuestro ser y el ser del mundo, es decir cuando somos capaces de buscar, entender y optar por un bien mayor en nuestras vidas. De este modo la felicidad, se constituye como el camino de la libertad que lleva a más libertad.

Para realizar una cita o para solicitar mayor información sobre los Acompañamientos Existenciales o cualquier otro programa de la Escuela de la Existencia comunícate con Rodrigo González al 5589-1788, 04455 1825-3359, envía un correo electrónico a info@escueladelaexistencia.com o acude a la recepción de Forja•eco

