



## IRIS SCHMIDT KOOPMANN

### ¿Qué es lo que me mueve?

- La esperanza en el proceso que sigue cuando nos percibimos y nos encontramos sin juicios, cuando sostenemos una mirada abierta, cada vez nueva y fresca sin traer experiencias del pasado.
- La convicción de que intentamos lo mejor que podemos, también en situaciones cuando nuestros comportamientos obstaculizan, hacen daño o son menos que óptimos.
- La confianza en que las personas no “son”, se comportan. Según el contexto pueden cambiar sus comportamientos si quieren y si consiguen primero ver y a aceptar sus maneras de actuar o pensar.
- El descubrimiento de que las diferencias entre personas son un regalo, no un error de la naturaleza. Cada persona trae su sabor, su vitalidad, su huella específica y su belleza creando riqueza y abundancia.
- La propuesta de que somos seres sociales que han sido heridas en grupo y que saben sanar en grupo.
- El hecho de que formamos parte de este planeta, pertenecemos, somos naturaleza.

Desde estos principios acompaño procesos personales con escucha empática, mi presencia plena, con interés genuino, con alegría y gratitud. Mi foco está en la experiencia interna de la persona, su sentir, su pensar, el diálogo interno como expresión de las necesidades que motivan su experiencia. Las respuestas a “¿Qué temo que podría pasar si cambio el

comportamiento?" me traen comprensión, benevolencia y compasión y la energía para la transformación deseada.

Mi trayectoria empezó con estudios en Biología. Viví 10 años en el campo con mis dos hijos eligiendo una forma de vida sencilla. Durante años me dediqué a investigar maneras de cómo conectar al ser humano con la naturaleza formándome en Ecología Profunda. Trabajé como guía de medio ambiente y como técnico en temas de huella ecológica y reciclaje. La conexión con la naturaleza como espacio más amplio y natural del ser humano sigue siendo muy importante para mí.

Me formé como terapeuta en **Internal Family Systems/Sistemas de Familia Interna - IFS I & II** y como facilitadora en **Comunicación Noviolenta - CNV** (actualmente en el proceso de certificación). Ambos modelos se complementan y solapan, uno poniendo el foco en la relación con uno mismo, el otro en las relaciones con otras personas. Ambos acogen conflictos como oportunidad de comprender mejor y de reconectar y reanudar lo que se rompió.

Imparto talleres en CNV para el público general y en el ámbito escolar trabajando en grupos.

Apoyo el proceso de empoderamiento personal trabajando o en grupos pequeños (trabajo de círculos - "council") o individualmente.

Me importa transmitir otra narrativa del ser humano, basándome en su deseo innato de contribuir voluntariamente al bienestar de otras personas y su ilusión de regalarse desde la seguridad de que es visto, reconocido y de que importa.

Habiendo descubierto la CNV y IFS me traen maneras más profundas de sanar relaciones heridas con la vida.