



## MARIÁN DE LA CHICA

Soy terapeuta formada en Internal Family System. También en Eneagrama-SAT. Llevo 20 años trabajando con el cuerpo desde la danza, la Gestalt Corporal, el Movimiento Auténtico y el Body Weather. Actualmente, soy candidata en el proceso de certificación como formadora de Comunicación

Noviolenta por el Center for Nonviolent Communication. Soy coach teatral y dramaturga. Y, también, arquitecta.

Mi trabajo se centra en poner atención en cómo nos relacionamos con nosotrxs mismxs, con lxs otrxs y con el mundo. Acompaño a personas que necesitan claridad, confianza y sentido. Creo que la armonía surge cuando, en nuestras relaciones, lo que sentimos y necesitamos todxs y cada unx de nosotrxs, es tenido en cuenta por igual.

Ofrezco sesiones individuales y para grupos pequeños.

- Especificación "Sesiones Individuales"

En las sesiones individuales trabajaremos la escucha, la comunicación y el movimiento; utilizando recursos del Sistema de Familia Interna (IFS – Internal Family System), la Comunicación Noviolenta (CNV) y el Movimiento Auténtico (MA). Desde el respeto profundo, la presencia, el cuidado y el acompañamiento.

Exploraremos un tipo de encuentro que nos proporcione una experiencia y escucha nueva sobre cómo nos relacionamos. Que nos despierte la curiosidad por nuestros conflictos y experiencias difíciles. Con ese mirar y acompañar la vulnerabilidad, la fortaleza o la desavenencia, irás desarrollando tu espacio interior para que albergues en él la reflexión, la regulación afectiva y la calma.

El objetivo es que puedas restaurar y tejer la red de vínculos (contigo mismx, con lxs otrxs y con el Mundo) que deseas. Pondremos el foco en cómo nos transforman los afectos. Cómo construir autenticidad, conexión, confianza y seguridad en las relaciones. Esto nos aportará mayor claridad, orden, celebración, consciencia, comprensión, aceptación y satisfacción en nuestro día a día. Y facilitará poder encontrar el sentido de nuestras vidas en coherencia con nuestros propios valores.

Las tres disciplinas están intimísimamente relacionadas y se nutren las unas de las otras. Abordan el mismo camino desde diferentes entradas y acaban fusionándose en un único flujo.

El Sistema de Familia Interna nos da una visión de nosotrxs mismxs y las demás personas que nos permite comprender los patrones que conducen nuestras vidas. Entiende la comunidad en la que vivimos y la comunidad que albergamos en nuestro interior, como un continuum. De este modo, podemos ir integrando todas nuestras partes en una única tribu (tanto exterior como interior) que actúa de manera cuidadosa, colaborativa y consciente para conducirnos allí donde queremos ir.

La Comunicación Noviolenta nos ofrece claridad sobre los procesos relacionales. De forma que podamos desarrollar una calidad de comunicación que apoye la conexión con nuestra propia humanidad y la de las personas que nos rodean. Nos da seguridad para expresarnos o dialogar, cuidando y tomando responsabilidad sobre cómo estos intercambios afectan a todas las partes implicadas en la relación. Y nos capacita para profundizar en lo que realmente nos importa.

El Movimiento Auténtico nos permite cultivar la experiencia de aceptar y aceptarnos de manera incondicional como un todo (cuerpo físico, psíquico y emocional); y de expresar lo que necesitamos expresar. Fortalece nuestro testigo interior o Self, al tener la experiencia de ver y ser vistxs sin juicio, ejercitando la conexión y conciencia de lo que sentimos y se mueve en nosotrxs y el grupo.