



Bienvenid@

Me llamo Francisco Javier, aunque la mayoría de las personas me conocen como Javi.

Me siento profundamente agradecido de formar parte de la comunidad de IFS, una comunidad humana unida por una mirada basada en la curiosidad, la compasión y la profunda confianza en la capacidad de transformación que existe en el interior de todo ser humano.

Actualmente me dedico de forma exclusiva al acompañamiento de personas desde el enfoque IFS, trabajando en sesiones individuales, de pareja y en grupos. También colaboro como asistente de programa en las formaciones del Instituto IFS.

Mi trayectoria profesional comenzó en el ámbito de la terapia corporal, especialmente a través de la osteopatía. Esta experiencia me permitió desarrollar una comprensión sistémica del ser humano, observando cómo las dimensiones físicas, emocionales, mentales y fisiológicas se encuentran profundamente interrelacionadas. Con el tiempo comprendí que la experiencia humana puede entenderse mejor cuando contemplamos la interacción de todos estos sistemas como una totalidad integrada, incluyendo la dimensión espiritual como un "eje esencial integrador no medible". Desde esta comprensión continué formándome en diferentes enfoques orientados al trabajo con el trauma.

Desde hace más de veinte años mantengo una práctica espiritual continuada basada en la meditación y la autoconciencia, lo que constituye uno de los pilares fundamentales de mi vida. Es como una fuente que me permite experimentar y mantener un Yo más consciente y profundo, desde el que puedo relacionarme de una forma más lúcida y compasiva con todo aquello que habita en mi vida interna y externa.

Como muchas otras personas, atravesé experiencias vitales desafiantes que despertaron en mí el deseo de comprender más profundamente el sufrimiento humano y los procesos de transformación interior. En ese recorrido encontré en IFS un modelo profundamente respetuoso y compasivo que tuvo un impacto significativo tanto en mi vida personal como en mi forma de acompañar a otras personas.

Esta experiencia fortaleció una convicción que hoy guía mi trabajo: cuando aprendemos a relacionarnos con nuestro mundo interior desde una presencia más consciente y compasiva, pueden abrirse procesos profundamente reparadores, siendo un poder natural que todos tenemos.

Entiendo el acompañamiento como una experiencia compartida que facilita la transformación progresiva de nuestra atmósfera interna en un espacio donde comienza a surgir naturalmente más paz, esperanza, calidez y una sonrisa interna que nos reconecta con la vida.

Concibo esta transformación como un proceso que se desarrolla tanto en la relación con uno mismo como en la relación con los demás. Formamos parte de un tejido humano donde la calidad de nuestros vínculos influye profundamente en nuestra vida, y donde las relaciones pueden convertirse en espacios de seguridad, respeto, amor, autenticidad y crecimiento compartido.

Mil gracias por dedicar parte de tu tiempo a la lectura de estas palabras.

Un saludo muy cálido.



630 563 523
www.fjavierherasmahedero.es