



Nuestro cometido es explorar con atención aspectos de la vida en la que podamos tener estrés y sufrimiento innecesario, o aquellos en los que intuimos que podemos vivir más plenamente y con mayor disfrute.

Buscamos hacer conscientes las creencias nucleares de la persona para que pueda cuestionarlas, modificarlas y tener aquellas experiencias que esas creencias puedan estar impidiendo que ocurran.

Este trabajo de auto-descubrimiento asistido, requiere de las personas que puedan entrar en períodos cortos (un minuto o menos) de Atención Plena (Mindfulness). Deben ser capaces de entrar en calma y estar lo suficientemente centradas como para observar sus propias reacciones internas. Se necesita también tener el valor de ser lo suficientemente honestas

como para descubrirse.

Se realizan pequeños experimentos en Atención Plena (Mindfulness), a menudo esto provoca reacciones claras, casi siempre emocionales y con un componente claramente corporal.

Cuando una reacción se evoca, momentos más tarde, los recuerdos, las creencias y asociaciones que habitualmente emergen, te ayudarán a dar sentido y significado a esa reacción.

Una vez que las creencias y los recuerdos se hacen conscientes, pueden ser examinados y modificados.

Qué esperar:

Este método no trata de hablar de tus problemas. No se trata de tener una larga conversación, especulativa acerca de tus problemas o tu historia emocional.

Estamos convencidos de que tu historia emocional, la parte de ésta que ha creado las creencias y los hábitos inconscientes están presentes en tu forma de hacer las cosas cada instante.

Por lo tanto, puedes esperar que el profesional de Hakomi busque estos hábitos y tu misma los descubras. La atención será cálida, amable y paciente. Este proceso necesita que la persona que acude sea especialmente cuidada y se sienta no juzgada.

Funciona de manera muy directa con expresiones no verbales y tratan de no pasar mucho tiempo en conversación, ni analizando ni explicando.

Es muy probable que en cada sesión ocurra algo muy significativo.

Formas de trabajo:

Las formas de trabajo son en sesiones individuales y en grupo. En los grupos se explora con más atención cómo nos relacionamos y se entrenan también una forma de estar con los demás que incluye elementos de **Escucha Atenta y Consciente, Empatía y Presencia Amorosa.**

Las recompensas:

El alivio de emociones dolorosas y conductas persistentes es, probablemente, la mayor recompensa.

Ganarás una comprensión mucho más profunda de ti mismo y con esto, una mayor libertad para elegir lo que sientes y cómo actúas en el mundo.

Tendrás mayor placer en la vida diaria, y establecerás relaciones más ricas y completas.

