

emocionales negativos, con el fin de prevenir o paliar sus efectos, ya sean físicos o psíquicos. En el **tratamiento Keymac** se utilizan diferentes **terapias personalizadas para liberar estos bloqueos energéticos**. Es así como la persona recupera su bienestar de forma integral y tiene una nueva oportunidad para gozar de una vida plena y satisfactoria. Durante el proceso, **la persona aprende diferentes recursos** que le permitirán salvaguardar su **bienestar físico y emocional**.

Los conocimientos adquiridos en el **Curso de Naturopatía Holística** pueden aplicarse tanto en el **terreno personal** como en el **profesional**. En este sentido, se puede decir que la formación va dirigida a cualquier tipo de persona: profesionales de la salud, psicólogos, educadores y alumnos que no tengan conocimientos terapéuticos previos. Si tu objetivo es ser **terapeuta**, el único requisito es sentir que tienes la vocación de ayudar a otras personas y acompañarlas en el proceso de recuperación de su bienestar.

El naturópata **está llamado a ocupar el espacio en la sociedad** que es el del profesional de la cultura de la salud, **buscando el equilibrio entre cuerpo físico, mente y mundo emocional**.

Griselda Vidiella
Psicoterapeuta, naturópata y experta en medicina holística
Directora de FAC - Centre Terapèutic Alternatiu de Catalunya

Más sobre: [medicina holística](#) | [naturopatía](#) | [salud](#) | [terapias alternativas](#) |



infancia. La niña o el niño **absorbe todas las emociones negativas** como una esponja - disgustos, rabia, enfados entre la madre y el padre...-, puesto que **aún no puede interpretarlos** de manera racional. El bebé ve la vida **a través del filtro de sus padres.** Si recibe **amor y cariño**, de adulto seguramente tendrá una **elevada autoestima** y será una persona **emocionalmente fuerte.** Por el contrario, si lo que recibe son **gritos, regaños y enfados**, es fácil que desarrolle **bloqueos** cuyas consecuencias tendrán que ver con la **falta de autoestima**, la **inseguridad** y los **miedos.**



Las corazas como mecanismo de defensa:

Todas esas **emociones negativas** harán que el niño o la niña interprete el **mundo exterior** como un lugar peligroso donde **le pueden hacer daño.** Así, como **mecanismo de defensa**, desarrollará **corazas** para protegerse de la **vulnerabilidad** que siente. ¿Te suena alguna de estas **corazas**?

Llega un momento en que la persona tiene que preguntarse **bajo qué coraza se ha escondido durante todos estos años** y si merece la pena seguir llevándola. El precio que está pagando por esconderse detrás de ella es muy alto: **se ha olvidado de quién es realmente e interpreta un papel con el que se siente vacía e infeliz.** Además los **mecanismos de defensa** que había creado quizás ya no le funcionan: nadie quiere estar con una persona agresiva; un introvertido es incapaz de destacar cuando es necesario hacerlo; **¿cómo se puede ser líder con tanta inseguridad y miedos?**; la buena persona se cansa de satisfacer a los demás al ver que nadie valora sus sacrificios ni se da cuenta de sus necesidades; y **¿quién se toma en serio al bufón de la corte?**

En cambio, **deshacerse de las corazas tiene la recompensa de poder reconectar con la propia esencia**, con quién la persona es realmente, con la parte más sabia que todas tenemos. Es la manera de **discernir lo que te hace feliz y lo que no te conviene.** Cuando sabes qué es lo que te hará feliz, **te sientes valiente** y tienes la **fuerza interior** para salir a buscarlo. ¿Te atreves?

Griselda Vidiella

Psicoterapeuta, naturópata y experta en medicina holística

Directora de FAC - Centre Terapèutic Alternatiu de Catalunya

Imágenes: *Pinterest*

Más sobre: [autoestima](#) | [confianza](#) | [inseguridades](#) | [miedo](#) | [psicología](#) | [seguridad](#) |

Like 8 Share

Twitter G+1 0

También te puede interesar



NOSOTRAS.COM

Menú navegación ▼

¿Por qué no llega nunca mi embarazo? Estas podrían ser las causas

BEBÉS & MAMÁS

Like 4 Share

Twitter

G+1 0

Autor: Griselda Vidiella | 02/08/2016



Anuncios Google



► [Causas del embarazo](#)

► [Fertilidad para embarazo](#)

► [Cuando prueba embarazc](#)

Cada vez hay más parejas con dificultades **para lograr ese ansiado embarazo**, aunque las pruebas médicas indican que no hay ninguna anomalía física que lo impida. Llegados a este punto, cuando el embarazo no llega, quizás hay que **buscar las causas en el mandato que hemos dado a nuestra mente o en algún aspecto emocional no resuelto.**

Lo primero que hay que tener en cuenta **es el aplazamiento en la edad de ir a buscar el primer hijo.** La mujer que ha estudiado aspira a hacerse con un puesto de responsabilidad dentro de la

empresa y a conseguir estabilidad económica antes de ser madre. "Ahora no me puedo quedar embarazada", se dice a sí misma. Así es habitual que tenga 36 ó 38 años cuando se plantea tener el primer hijo, entre 10 y 15 años después de lo que era habitual hace dos generaciones.



La impaciencia de ella

La mente actúa como nuestro ordenador central y el cuerpo obedece a ese gran ordenador. Cuando llega el momento de afrontar la maternidad, el reloj biológico obliga a ir deprisa. El mandato pasa del "ahora no me puedo quedar embarazada" al "quiero un hijo ya". **Pero la mente no puede hacer un cambio de chip tan rápido.** A eso hay que añadir el problema de los anticonceptivos. Después de haberlos tomado durante años, el cuerpo queda saturado y la parte hormonal necesita su tiempo para volver a estar en óptimas condiciones.

Los miedos de él

Cuando no se consigue el embarazo en los primeros meses aflora el estrés y la ansiedad. Lo mismo le ocurre a él. El hombre suele tener miedos relacionados con la responsabilidad de ser padre: le obligará a estrecharse el cinturón y tendrá que sacrificar muchos de los momentos de ocio con los amigos. **También le pesa el síndrome del padre de familia, que se ha ido transmitiendo durante generaciones y cuesta borrar ese arquetipo de la mente:** es él quien