

CÓMO SANAR LOS DUELOS

ABRAZANDO LA VIDA



m. José Martín-Camacho
EXPERTA EN VIDA CONSCIENTE

A-MOR
Programa de vida consciente



KEYJUMPER
Profesional Avalado Por Cristina De Arozamena

INDICE

1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Por qué una guía?
3. Hablando de muertes y pérdidas
4. Las pérdidas desde la Inteligencia Ejecutiva
5. ¿Cómo abrazar la vida?
6. Firma de un ACUERDO
7. Herramienta A.C.U.E.R.D.O.
8. FAQ'S
9. Contacto

¿QUIÉN SOY YO?

Me llamo M^a José, tengo dos hijos y además soy enfermera. He visto pasar la vida por mis manos desde su inicio hasta su final y siempre me emociona ver el milagro que se esconde cuando he sostenido las manos de quien se aferraba a ella y he abrazado a los que se quedaban con un dolor tan profundo que nada les consolaba.

A lo largo de mi propia vida, he ido desarrollando la resiliencia como fuerza poderosa que me ha mantenido siempre a flote de todos los contratiempos que han ido llegando. Buscadora nata, curiosa, autodidacta... Nunca me he podido resistir a conocer cosas nuevas y a hacer de los momentos difíciles, una ocasión para reinventarme y crecer.

Me considero una persona sencilla, que no simple, compasiva, comprometida conmigo misma, con los demás y con el mundo; una persona en la que se puede confiar. Me encanta caminar por la naturaleza, sentir mi espíritu libre.

Espero que mi experiencia y mis conocimientos, te impulsen a mejorar y crecer desde tus propios procesos.



¿POR QUÉ UNA GUÍA SOBRE LOS DUELOS ?

El duelo, como el Amor, tiene muchas formas: por la pérdida de un ser querido, por la muerte de un sueño, por la muerte agonizante de un proyecto, o de una empresa, por la pérdida de nuestras capacidades y por nuestra propia evolución como seres humanos. Sea cual sea la pérdida lo que tienen en común todas ellas es que se produce un dolor, un duelo, que hay que transitar de manera que nos haga crecer, salir más fuertes y así abrazarnos a la vida.

Abrazar la vida es un camino largo y, dependiendo de lo que busquemos, este camino irá tomando diferentes giros ya que integra cuerpo, emoción, mente y esencia. Y ahí es donde trabajo con mi programa **A-MOR: un programa de vida consciente**.

Si quieres más información
sobre este programa,
dale al árbol



Esta guía pretende mostrar algunas claves para avanzar por la vida partiendo de la esencia de nuestro de Ser y desde ahí hacerla extensiva al resto de lo que somos. Se trata, por tanto, de SENTIR, SOLTAR Y CONFIAR. Sin descubrir nuestra esencia y fortalecerla, el camino se hace más difícil de encontrar. Así que aquí encontrarás mi propia experiencia y la lectura y estudio de grandes maestros de ayer y de hoy

HABLANDO DE MUERTES Y PÉRDIDAS

Hablo de la muerte porque la vida es importante y hablar de la muerte puede ayudarte a vivir mejor. Nos pasamos la vida buscando la felicidad y la felicidad tiene que ver con hacer cosas, no sólo que nos den placer, sino que nos den sentido y la llave está en la paz interior que se encuentra cuando abrazas la vida trabajando en tí misma/o y aprendes a cerrar los ciclos de tu vida a todos los niveles. Y ante la muerte, o cualquier pérdida importante, sólo hay dos opciones: o dar sentido a la vida o seguir muertos en vida.

Hemos venido a este mundo a vivir, experimentar, evolucionar y regresar a casa. Pero no desde el sufrimiento o la carencia (y no hablo de carencia material), sino desde la VIDA, usando el dolor como una piedra en el camino pero no como una zona donde acampar para siempre. Todos los límites están en nuestra mente.

Existen unas leyes universales, admitidas por todas las creencias y religiones, diseñadas para provocar un cambio en nosotros mismos, no para intentar cambiar a los demás. Y quiero destacar algunas de ellas:

LEY DEL ETERNO RETORNO según la cual la repetición es la base de la renovación y del perfeccionamiento de toda forma de vida, como muy bien podemos observarlo en el



funcionamiento cíclico de la naturaleza. Todo se repite siempre de maneras diferentes, con ánimo de perfeccionamiento. Esta ciclicidad nos ayuda a ver aquellas circunstancias que por un momento parecen tan valiosas y luego son reemplazadas. Es decir, responden a valores temporales. Ser conscientes de esta ley puede ayudarnos a evitar la mecanización y la inercia en la que muchos viven.

[Si quieres saber más de esta ley o trabajarla en profundidad, pincha en el árbol.](#)



LEY DEL DESAPEGO o soltar para recibir, porque esta ley no trata de tener o no tener sino del poder del verdadero Yo superior que reside en cada persona. Y es que aprender a soltar, a no dejar que las cosas, personas o circunstancias nos posean, nos ayudará a entender que las pérdidas van a suceder antes o después y, desde la propia responsabilidad, nos enseñará a vivir en el presente en libertad y permitiendo ser libres a los demás.

[Si quieres saber más de esta ley o trabajarla en profundidad, pincha en el árbol.](#)



LEY DE ABUNDANCIA: absolutamente todo el universo es abundante y pleno. Si decides no tener, el universo te bendecirá con abundancia de escasez. Si decides SER pleno, eso SERÁS

[Si quieres saber más de esta ley o trabajarla en profundidad, pincha en el árbol.](#)



LEY DEL PERDÓN: todo debe ser perdonado, pues la misericordia te hará libre. Sé humilde y perdónate y aprende a perdonar a los demás para tu propia paz interna

Si quieres saber más de esta ley o trabajarla en profundidad, pincha en el árbol



LEY DE GRATITUD: da las gracias constantemente por todo. Eres privilegiado si entiendes la importancia de esta ley

Si quieres saber más de esta ley o trabajarla en profundidad, pincha en el árbol



LAS PÉRDIDAS DESDE LA INTELIGENCIA EJECUTIVA

"La Inteligencia Ejecutiva es la capacidad del ser humano de adaptarnos al entorno que nos rodea. Esto supone aceptar lo que ocurre a nuestro alrededor sin perder de vista nuestro interior, deseos y capacidades" (Cristina de Arozamena)

Cuando vivimos una situación de duelo personal o material, es difícil aceptar lo que ocurre, de hecho, suele haber negación o resistencia. Pero con la inteligencia ejecutiva podemos adaptarnos y aceptar la situación. Yo, como Experta en Inteligencia Ejecutiva, trabajo desde las siguientes áreas:

- **AUTOCONTROL:** Necesitamos conocer nuestras emociones y saber gestionarlas adecuadamente según el momento y las circunstancias tanto para que no nos desborden como para no ser impasibles ante determinadas situaciones como son los duelos
- **MINDSET:** Desarrollar una mentalidad de crecimiento para el autoliderazgo y la transformación personal

- ➔ **GESTION DE LA REALIDAD Y LA INCERTIDUMBRE** dando la mano a la gestión de la oportunidad, la posibilidad y la felicidad
- ➔ **FLEXIBILIDAD COGNITIVA:** para saber ajustar las ideas a los cambios que las pérdidas traen consigo

Si quieres una sesión gratuita conmigo de 30 minutos de IEX, pincha en el árbol



ENTONCES...

¿CÓMO ABRAZAR LA VIDA?

Puede que todo lo dicho en la página anterior te suene un poco a "chino", pero seguro que si te hablo de autoconocimiento, autoaceptación, autocuidado, y autoprotección... la cosa cambia. Esto ya despeja un poco tus dudas.

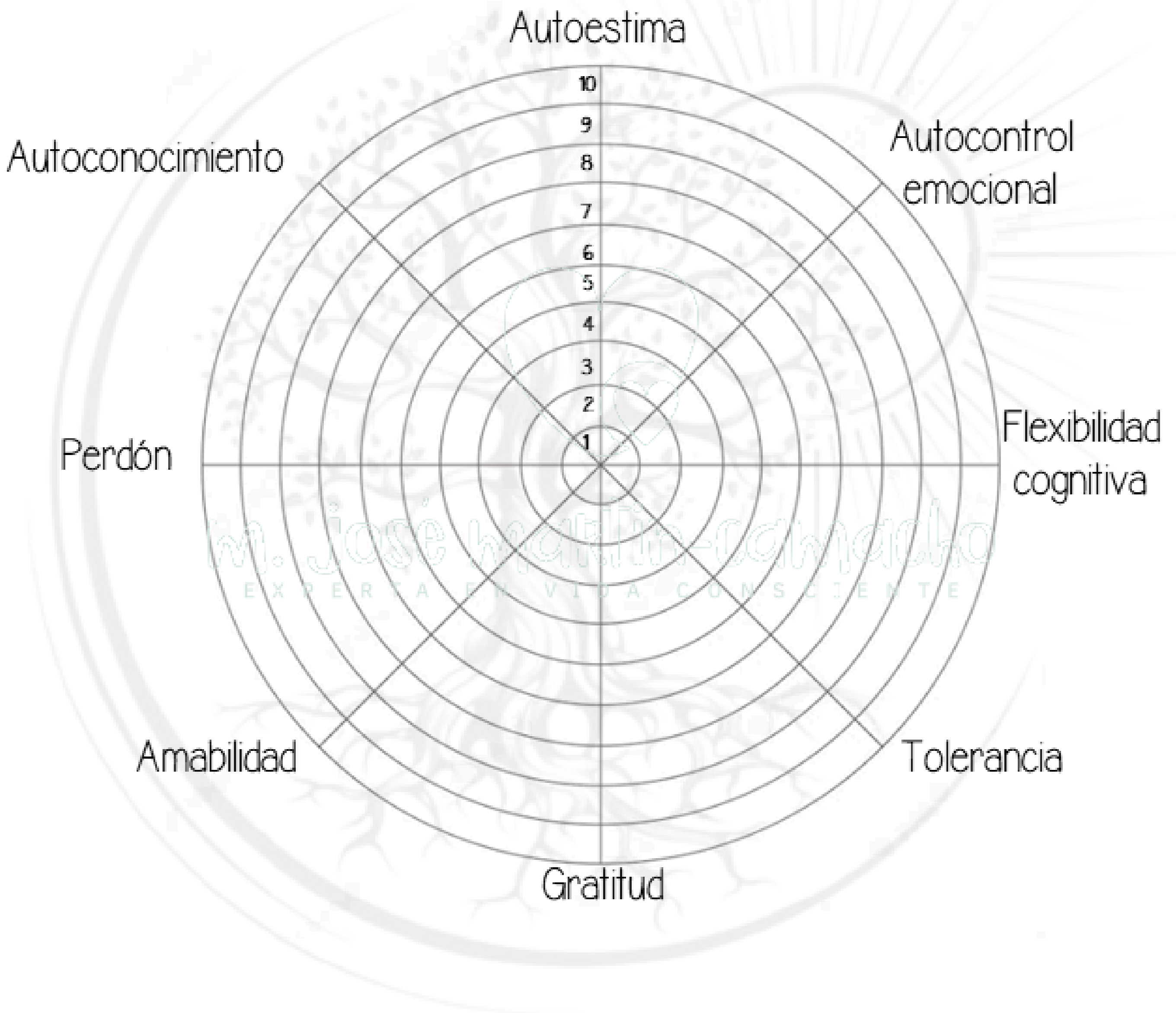
Conocernos y re-conocernos es una tarea que no siempre es grata y esto también puede provocar una situación de duelo al descubrirnos en nuestra vulnerabilidad. Pero sólo desde ahí es desde donde tomamos consciencia de que somos creadores de nuestra propia realidad, por la Ley Universal del Eterno Retorno porque, recuerda: no es sólo repetir sino que en esa repetición tiene lugar la renovación y perfeccionamiento.

Para poder abrazar y abrazarte a tí misma/o con amor, con compasión, con respeto, con consciencia... necesitas aceptar la realidad y surferarla porque es ahí donde encontrarás la energía impulsora en tu accionar diario.

Yo trabajo con la rueda de Acción a la compasión que se compone de estos 8 ítems: autoconocimiento, autoestima, gestión emocional, flexibilidad cognitiva, tolerancia, gratitud, amabilidad y perdón

Si quieres trabajar conmigo esta rueda pide tu sesión gratuita de 30 minutos pinchando en el árbol





Puedes trabajar con recursos concretos que te ayudarán a mejorar tu crecimiento personal y a gestionar tus propios duelos desde un verdadero compromiso contigo misma/o con confianza y respeto. Te regalo alguno:

FIRMA DE UN ACUERDO

Todo lo importante en esta vida va precedido por nuestra firma con la que adquirimos el compromiso hacia aquello que queremos y/o nos importa:

Para ser reconocidos como ciudadanos, firmamos en el registro civil

Cuando "formalizamos" nuestra relación de pareja, firmamos nuestro compromiso

Cuando pedimos una hipoteca o cualquier tipo de préstamo, tenemos que firmar una serie de papeles

Para adquirir cualquier herencia, debemos firmar

Incluso cuando dejamos este mundo, se firma un acta

El hecho es que firmar algo le otorga legalidad, autoridad y compromiso. Por eso te pregunto ahora: ¿Estarías dispuesta/o a firmar un compromiso con la vida? ¿un compromiso contigo misma/o?

¿Estarías dispuesta/o a firmar un acuerdo?

Si es así, te invito a firmar el siguiente documento:

Carta de ACUERDO con la Vida

Yo _____, mediante el presente acuerdo, manifiesto:

1. *Tener interés en descubrirme y conocerme profundamente para sacar lo mejor de mi*
2. *Ponerme metas que me acerquen cada día más a la persona que deseo ser*
3. *Alimentar mi mente con lecturas que ayuden a crecer desde el Ser*
4. *Dejar atrás mis falsas creencias y confiar en la Vida que es sabia*
5. *Aprender de cada situación, sea cual sea, sabiendo que todo es aprendizaje*

Me comprometo conmigo misma/o y de forma responsable a vivir cada uno de mis días desde la gratitud y el amor.

Y firmo este documento

El día ___ de _____ de _____

Firmado:

Y ahora que te has comprometido...

HAZ LO QUE HAS VENIDO A HACER



La rueda no es la única herramienta con la que puedes trabajar. También puedes trabajar con recursos concretos de alta conciencia que te ayudarán a vivir en el presente a la vez que construyes tu propia experiencia haciendo un camino de autoacompañamiento. Te regalo alguno...

HERRAMIENTA A.C.U.E.R.D.O.

"ACUERDO" es un acrónimo para recordar los siete pilares de la esencia primera que cada uno llevamos dentro. Descubrirse no es sencillo si pretendes hacerlo todo a la vez, aunque te aseguro por experiencia propia, que poco a poco cada pilar sustenta al siguiente y al anterior y uno no puede dejar de existir sin perder alguna parte muy importante de nuestro Ser. Te explico qué significa:

Amor: amor hacia una/o misma/o y hacia los demás; el movimiento siempre tiene que ir en las dos direcciones, si no, no funciona (Ley del equilibrio)

Crear: sin fe, no hay sueños ni metas. Fe en tí y fe en el Universo, en Dios, en Buda... llámalo como desees

Ubicar: conocer y reconocer nuestras emociones y gestionarlás de manera ecológica



Experimentar: dejar atrás las creencias, pensamientos y costumbres que nos impiden crecer, decir NO al miedo y dejar que la vida te sorprenda

Reposar: hacer silencio para que lo que nos rodea se asiente y lo que deseamos, se manifieste; la meditación nos brinda este reposo

Despedir: dejar ir lo que ya no es (recuerda la ley del desapego) y tomar tu parte de responsabilidad en tu vida

Origen: el principio de todo, donde todo ocurre; el poder del "YO SOY"

¿CÓMO UTILIZARLA?

En el programa A-MOR trabajamos detenidamente cada uno de los pilares. Pero te hago un regalo y te cuento cómo puedes empezar a utilizarla de una manera fácil y sencilla.

La herramienta es un puzle en el que cada pieza lleva escrito uno de los verbos del acrónimo. Se trata de que cojas uno y trabajes sobre él: busca bibliografía, ejemplos de vida, provoca situaciones en las que tengas que poner en acción el verbo elegido... utiliza tu imaginación..

Después márcate un objetivo que sea claro, conciso, concreto y que sea transformador para ti y ve viendo los cambios que se van produciendo en tu día a día.

TE RETO a que lo hagas y te observes. El cambio y las pérdidas no siempre son en negativo, pero siempre suceden

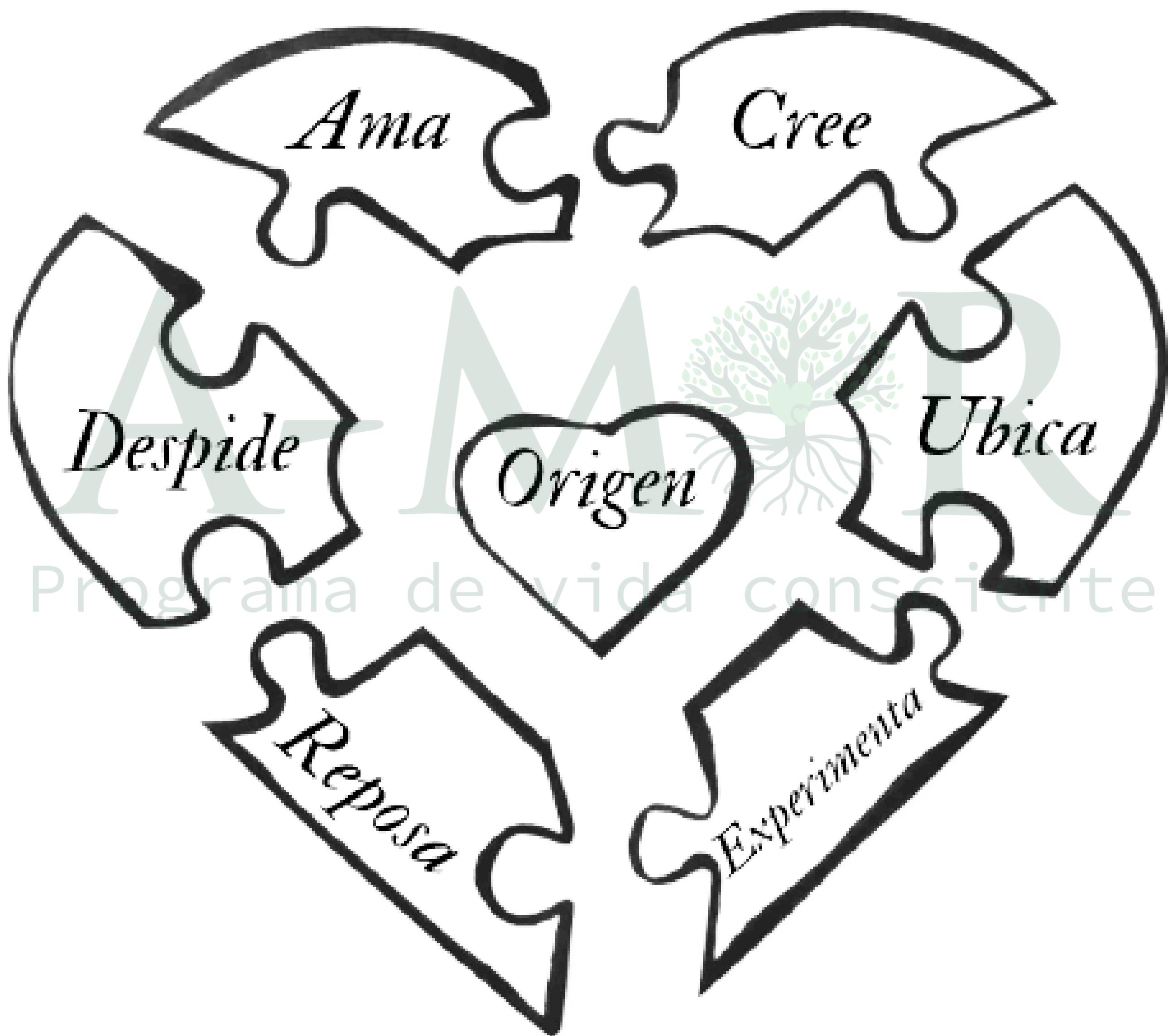
Si quieres una sesión gratuita de media hora conmigo para empezar a trabajarla, dale al árbol



A continuación, te dejo el puzle completo. Se trata de jugar, divertirse y crecer



HERRAMIENTA A.C.U.E.R.D.O



Y AHORA...PREGUNTAS FRECUENTES

1.- ¿En qué momento se puede realizar el programa A-MOR?

Es un programa que se puede realizar en cualquier momento ya que se trata de un trabajo personal y de aprendizaje

2.- ¿Qué aporta el programa A-MOR a la persona?

El programa hará que la persona aspire a mejorar su vida de manera consistente, es un empuje para el crecimiento personal y aporta experiencia de vida consciente

3.- ¿Qué tipo de duelos se trabajan?

Se trabajan todo tipo de duelos, las pérdidas son de muchos tipos pero todos los duelos pasan por las mismas fases

4.- ¿Siempre hay resultados de cambio?

Los resultados dependen de cada persona y del compromiso que adquiera consigo misma... pero siempre hay cambios. En un ambiente de confianza y respeto, la persona se sentirá única y empoderada

5.- ¿También está indicado para trabajar con niños?

Los niños suelen ser los grandes olvidados en situaciones de pérdida pero ellos también necesitan gestionarla para entenderla y vivirla de una manera sana. Poner unos buenos cimientos de autoestima y amor propio, será la mejor base para transitar las pérdidas

6.- ¿Cómo puedo ampliar todo esto?

- A través de una primera sesión gratuita para trabajar de manera consciente la situación
- A través del programa A-MOR y sus 5 sesiones de alta conciencia
- A través de asistir a uno de mis webinars gratuitos
- A través de asistir a mi MasterClass de alta conciencia: las 3 As: Acepta, Ámate y Avanza
- Haciendo mi capacitación de 4 meses de Terapeuta de Alta Conciencia con aval internacional



CONTACTO



Mª José Martín-Camacho
Experta en Vida Consciente
Head Mentor de la
Escuela Internacional de Maestría y Transformación Personal



info.dandovida@gmail.com



MariaJose Martín Camacho Lara



@mariajose.mcl



Mª José MC



<https://acompañandovida.com>



A-MOR

Programa de vida consciente

Programa avalado por:



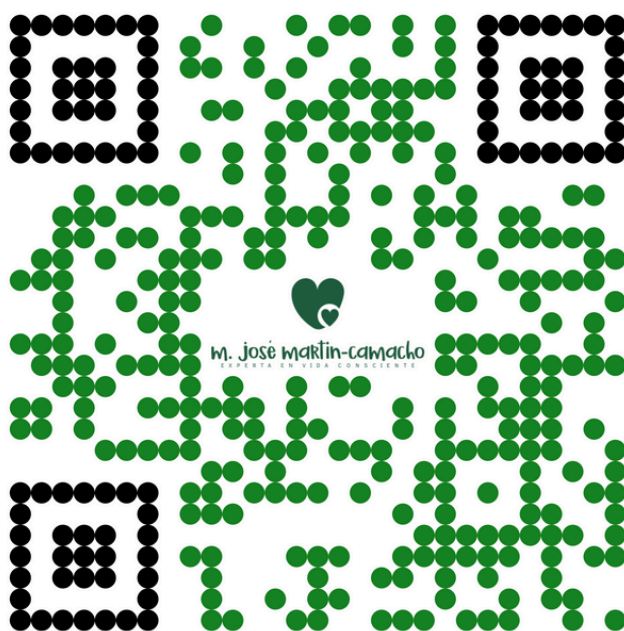
Colaboradora de los programas Da el Salto



Participante colaboradora del programa WAS



También puedes reservar tu sesión gratuita a través del siguiente QR



A-MOR



Programa de vida consciente