

# EQUILIBRIO ESENCIAL

*Practicas para volver al  
presente y a tu fuerza interior*



INTOYKA

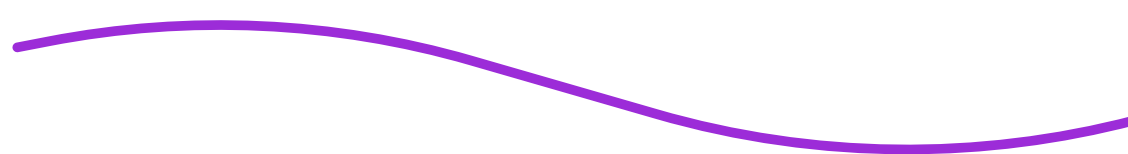
# Curso

## EQUILIBRIO ESENCIAL

*Psicología práctica aplicada a Cuerpo, Mente, Alma*



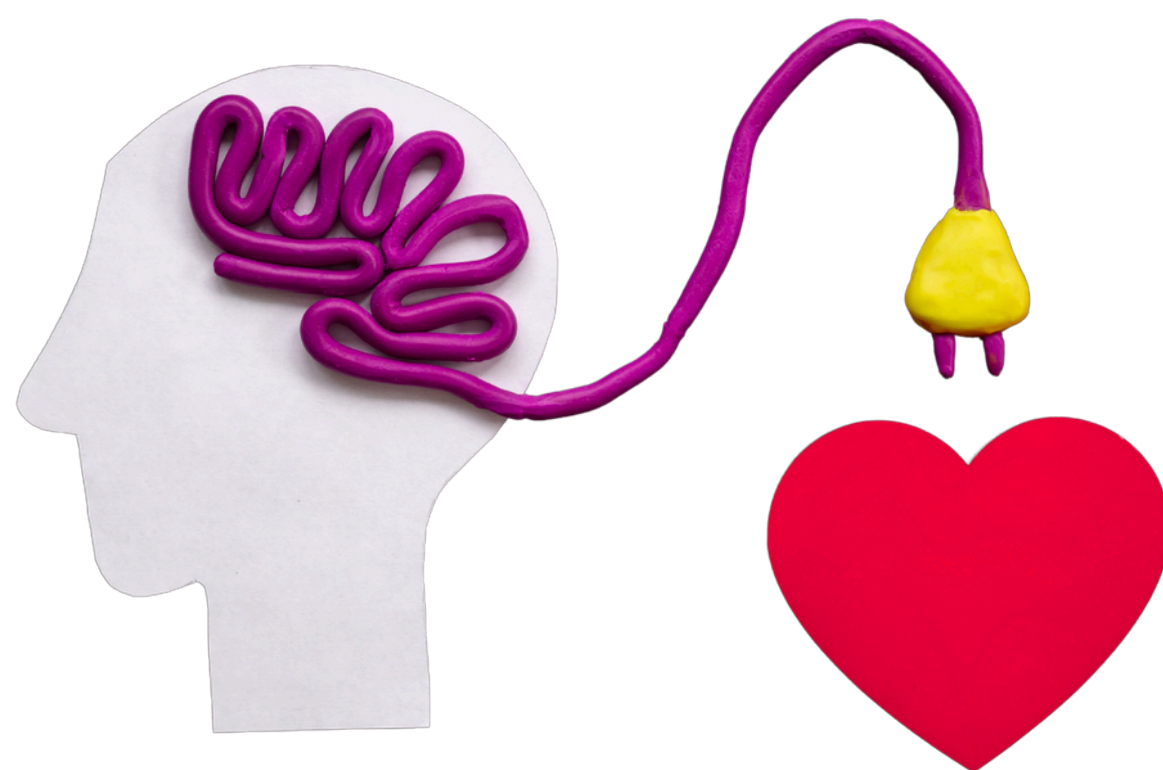
La psicología practica integrativa busca herramientas simples para regular emociones y pensamientos, favoreciendo la claridad mental y la calma.



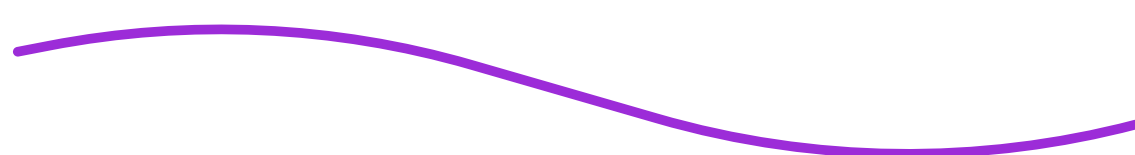
## INTRODUCCION



Un curso creado para hacer accesible herramientas terapéuticas profundas, transformándolas en prácticas breves y aplicables para cualquier persona, sin necesidad de formación previa.



El equilibrio cuerpo-mente-alma, es la capacidad de integrar lo físico, lo emocional, lo mental y lo espiritual en una experiencia coherente de bienestar. Desde la psicología integrativa u holística , la terapia Gestalt y las constelaciones familiares, este equilibrio logra mediante prácticas sencillas que permiten reconocer patrones, liberar tensiones y reconectar con la propia esencia.

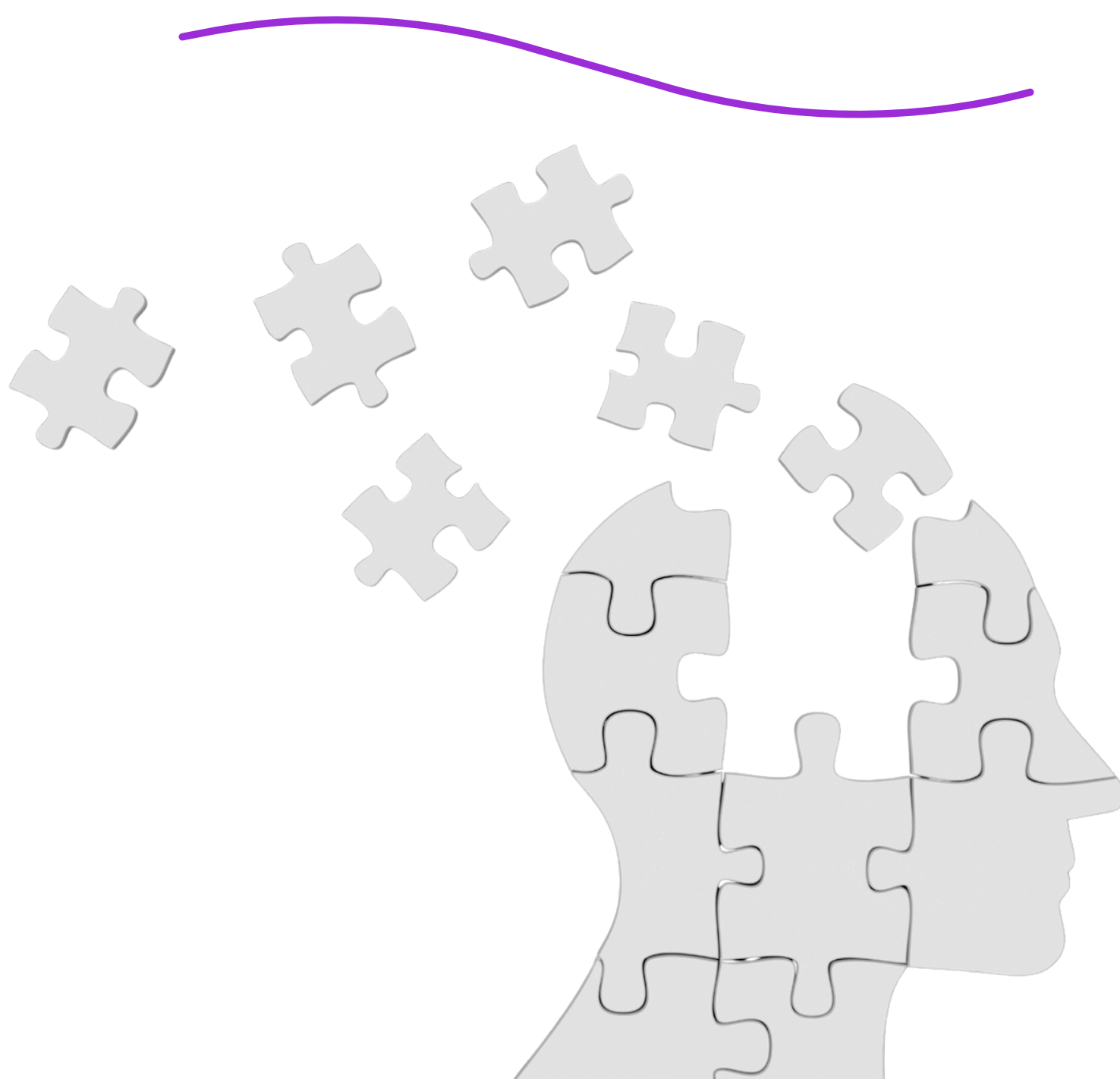


## Propósito

- Empoderar a las personas para que gestionen sus emociones y patrones de forma autónoma.
- Traducir enfoques terapéuticos complejos en ejercicios simples y claros.
- Ofrecer continuidad: un camino progresivo que puede sostenerse en el tiempo.

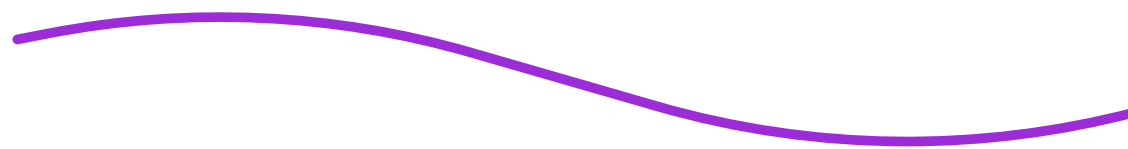
## Razón de ser

- Muchas personas buscan bienestar pero sienten que la psicología o las terapias son demasiado abstractas o largas.
- Este método responde a esa necesidad con técnicas rápidas, prácticas y visuales que generan impacto inmediato.
- Se convierte en un puente entre la profundidad terapéutica y la accesibilidad digital.

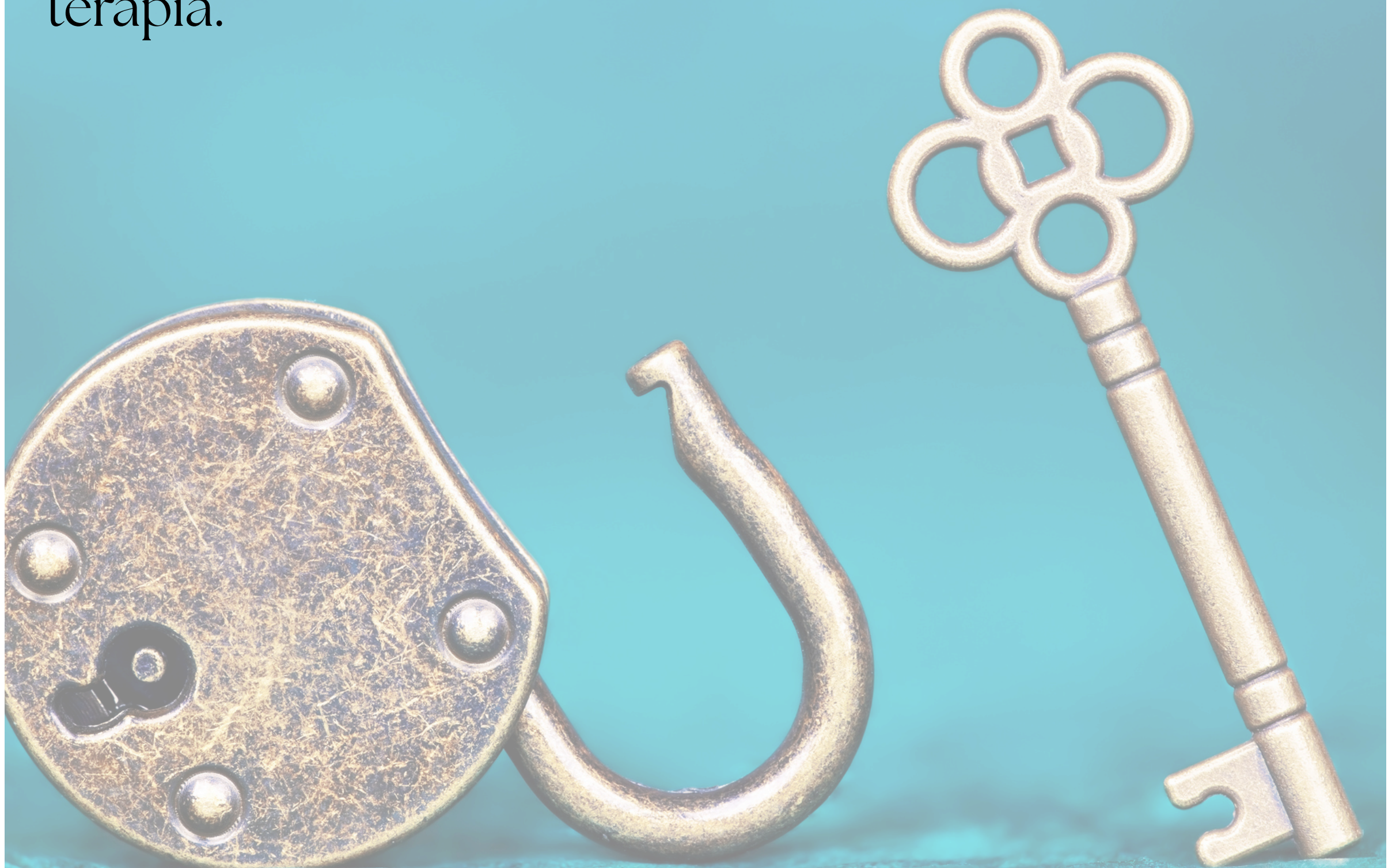


## Diferenciación

- Triple enfoque: psicología, Gestalt y constelaciones familiares.
- Aplicación inmediata: ejercicios de menos de 30 minutos.
- Formato flexible: ebook, curso online, cápsulas digitales.
- Lenguaje claro, empático y visual con materiales atractivos y fáciles de seguir.



Equilibrar cuerpo, mente y espíritu no requiere horas de terapia.



“Con prácticas simples y guiadas puedes transformar tu día a día.”



## ÍNDICE

- Modulo 1 - Psicología practica
- Modulo 2 - Terapia Gestalt, técnicas
- Modulo 3 - Constelaciones familiares
- Modulo 4 - Técnicas de integración



INTEGRA

## **Modulo 1 - Psicología practica**

- Definiciones y estructura de cerebro
- Pensamiento y emociones.
- Despertar del Self
- Los estados del Yo
- Factores estresantes

### **Factores de dificultad**

- Planificación del tiempo.
- Identificación de emociones.
- Mecanismos de defensa y resistencias.

### **Estrategias:**

- Regulación del sistema nervioso.
- Rueda de Emociones
- Comunicación asertiva

### **Ejercicios prácticos:**

- Técnicas de Respiración
- Ejercicios conscientes
- Ejercicios somáticos

## **Modulo 2 - Terapia Gestalt -Técnicas**

- Definiciones y conceptos
- Creencias limitantes y creencias habilitantes
- Énfasis en el 'aquí y ahora' y el "Darse cuenta"

### **Factores de dificultad**

- Incomodidad, miedo para comunicar/expresar
- Miedo, inseguridad
- Procrastinación
- Subjetividad

### **Estrategias:**

- Técnicas Gestálticas
- Integración de partes fragmentadas del ser
- Preguntas de auto indagación y autoconocimiento

### **Ejercicios prácticos:**

- Atención plena
- Dinámicas de dialogo interno.
- La silla vacía

### **Modulo 3 - Constelaciones Familiares**

- Definiciones y conceptos
- Los sistemas
- Ordenes del amor

### **Factores de dificultad**

- Patrones y creencias limitantes
- El niño interior
- Mandatos familiares

### **Estrategias:**

Preguntas de auto indagación

- Centro vacío creador
- Uso de objetos o dibujos para representar figuras internas.

### **Ejercicios prácticos:**

- Movimientos conscientes de liberacion
- Frases sanadoras



## **Modulo 4 - Técnicas de Integración**

- Repaso de Conceptos aprendidos
- Elevación espiritual

### **Estrategias:**

- Mapa Emocional
- Trazado de Bitácora Emocional
- Conexión con la naturaleza
- Manejo y control de la energía

### **Ejercicios prácticos:**

- Sanación Pránica
- Carta de compromiso
- Meditación guiada



# curso

## EQUILIBRIO ESENCIAL

Practicas para volver al presente y a tu fuerza interior

**Duracion: 4 meses ( 1 clase por semana)**

**Tiempo: 2 hs x clase**

### Equilibrio y Evolucion Consciente

OPCION	CONTENIDO	VALOR
Curso Completo	4 módulos	USD70 Por mes
Upsell	Sesiones de practica guiadas	USD30 Por sesión

  
INTOUKA

 Marca Registrada