



Msc. Viviana Brenes Pochet

Psicóloga, Neuropsicóloga Clínica, Especialista en Familias, Creadora del Método HeaPaz

Método HeaPaz

Desde que estamos en el vientre, tenemos nuestro impulso vital, esa fuerza y vitalidad que todo Niño tiene o debería tener. Vamos creciendo y empezamos a interpretar el mundo en el que estamos. Imagina que esto es como si cada uno tuviera sus propios anteojos.

En el camino se producen heridas y estas nublan los anteojos y empezamos a ver las cosas desde ese dolor. Por ejemplo: me da miedo que me abandonen entonces controlo, no quiero que me rechacen entonces hago todo lo que me pidan para ser amado, mi papá me humilló tanto que vivo a la defensiva y así miles de posibilidades.

Nuestro presente refleja ese dolor no resuelto. No somos verdaderamente libres en nuestro interior. El impulso vital quedó tapado por las distintas capas de “protección” que nos fuimos poniendo en el camino. Es así que no comprendemos nuestro verdadero valor, cuál es nuestra esencia, y nos cuesta conectar con nuestro propósito de vida.

HeaPaz es un método que nace del estudio, la capacitación, del ensayo y error, de ser aplicado a miles de personas a lo largo de más de 20 años.

Viendo el tesoro que surgió en todos estos años, decidí compartirlo por lo que Recientemente publiqué mi libro HeaPaz de las heridas a La Paz, un camino para reconciliarte con tu historia, en el que muestro cuál es este camino que se recorre para sanar. El libro amplía la perspectiva, da una nueva visión.

Pero además, este proceso que comparto en mi libro necesita ser profundizado por lo que decidí convertirlo en un proceso de 12 sesiones cuyo fin es que se adentre a su interior e inicie o continúe con su proceso de elaboración de su dolor.

¿En qué consiste el Curso?

Consiste en 12 sesiones.

Sesión 1: El presente sana: Reconocerá las áreas principales que necesitará atender para sanar hoy mismo el dolor emocional.

Sesión 2: Rompiendo muros Parte 1. Es una sesión para elaborar el duelo ante pérdidas importantes de su vida.

Sesión 3: Rompiendo muros Parte 2. Nos adentramos en el proceso del perdón, un perdón consciente, libre y sano psicológicamente.

Sesión 4: Rompiendo muros Parte 3: Continuamos elaborando el proceso del perdón.

Sesión 5: Sanación del niño interior. Diagnóstico interior del estado de sus 4 bases de la personalidad, reconocerá cuáles de las 5 heridas emocionales principales, se muestran hoy en sus patrones de conducta.

Sesión 6: Mandatos. Aquí nos adentramos en la dinámica interna de la niñez y adolescencia herida. Comprenderá qué son estos pensamientos, llamados mandatos, que dirigen su vida sin dejarle ser usted y tomar sus decisiones con plena libertad y consciencia.

Sesión 7: Vergüenza tóxica. Descubrirá cómo a raíz de los mandatos se desencadenan una serie de emociones que le paralizan y no le dejan realizar las cosas que usted desea hacer.

Sesión 8: Máscaras y disfraces. Comprenderá cuáles son las actitudes que se han convertido en parte de su vida diaria, que no le permiten ser usted mismo(a).

Sesión 9: Voces interiores. Reconocerá cómo la dinámica anterior funciona en su mente en un diálogo interno.

Sesión 10: Heridas desde el vientre y cordón umbilical. Reconocerá por qué esta etapa es tan importante en nuestras vidas y la necesidad de elaborar las heridas que se dan en ella.

Sesión 11: El árbol genealógico. Reconocerá si situaciones que vive hoy, tienen su origen en las herencias familiares. Además, reconocerá los patrones positivos y negativos heredados y decidirá qué lugar tomará, usted, frente a ellos.

Sesión 12: Cierre del proceso HeaPaz, con la posibilidad siempre abierta, de continuar con su proceso terapéutico.

¿Cuál es la inversión?

Modalidad individual:

El valor de cada sesión individual es de ¢36.400 cada sesión.

Medios de pago:

a. Cuenta IBAN Colones: CR45015120820011694177

Viviana María Brenes Pochet

1-1045-0442

b. Sinpe móvil al 6059-5490

c. En caso de que esté en el extranjero puede realizar el pago por medio de Paypal con este link: [paypal.me/ViviBrenesPsicologia](https://www.paypal.me/ViviBrenesPsicologia).

Quedo atenta, con gusto estoy para aclarar sus dudas.