GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Agnès R. ayuda a crear un ‘nuevo yo’

Actualidad Empresarial | 07/12/2022 | 00:00

Desde la niñez y también en la adolescencia, se tratan de imponer unos ideales o sueños para el futuro que pocas veces tienen que ver con quiénes son las personas realmente.

A menudo, en la niñez y la adolescencia, los adultos juzgan y censuran la propia creatividad natural y la respuesta auténtica que nace desde su interior y se enfocan en guiar solo hacia lo que es socialmente aceptado y lo que supuestamente va a dar una seguridad en el futuro, como tener una buena casa, un trabajo de éxito o tener la familia perfecta.

La imagen que se da a los otros o los bienes materiales que se consiguen son más importantes que aquello que realmente hace que las personas sean felices por dentro. Entonces, cuando llegan a la edad adulta las personas se suelen sentir frustradas con sus vidas, sienten que el trabajo ya no les llena, y la rutina diaria, incluso con su pareja, familia o amigos les acaba resultando asfixiante, desmotivante e, incluso, en ciertos casos, deprimente. Sentir esta frustración es una buena señal porque indica que algo en su interior les pide hacer un cambio profundo, destruir todas las máscaras falsas que han creado durante la vida, para poder reconectar con la creatividad natural que nace desde su interior, la que les permite sentir lo que es más auténtico para ellos tanto en el terreno personal como en el profesional y, de esta forma, poder volver a sentir pasión e ilusión.

Reencontrar la creatividad interior da la fuerza a las personas para crear un nuevo yo, una nueva vida más llena de significado y sentido que seguramente las llevará hacia una reinvención personal y personal. El coaching creativo ha tomado relevancia en los últimos años y se ha posicionado como una de las herramientas más elegidas para conseguir un crecimiento y una reinvención a nivel personal y profesional. En este camino, una de las referentes a nivel internacional es Agnès R.

Trayectoria y experiencia de una referente internacional del coaching

Agnès R. se especializa en inspirar a las personas a ir más allá y a no conformarse con una vida cómoda y rutinaria que no aporta felicidad. Su objetivo es ayudar a las personas a descubrir el potencial creativo que poseen en su interior y que las impulsa a ir por el tipo de vida que les llena y les hace vibrar. Cuenta con más de 15 años de experiencia en el área de la creatividad, del coaching y del crecimiento personal y profesional. Además, se ha formado en la Creativity Coaching Association de Nueva York. También se ha formado en co-dependencia con Ketan Raventós, en baile, escritura terapéutica y fotografía conscientes como formas de arteterápia, y ha practicado la meditación y el tantra con maestros internacionales como Mooji, Jeff Foster o Astiko o la hipnosis ericksoniana con Marisa Peer.

Crear el nuevo yo

Agnès R propone 6 viajes de coaching creativo en su web. Uno de los procesos de coaching con más demanda es “Crea tu nuevo yo” que está dirigido a la reinvención de uno mismo. Se empieza con un viaje hacia la niñez para encontrar la creatividad y la alegría naturales antes de haber sido filtrados por el sistema adulto. Se reconecta con el lado rebelde durante la adolescencia, el que lleva a retar lo que viene impuesto de fuera para crear el camino auténtico de cada uno. Se desmontan las máscaras o personajes que se han ido construyendo a lo largo de los años que impiden que las personas sean ellas mismas como, por ejemplo, ser el padre de familia perfecto, la profesional de éxito, la amiga siempre dispuesta a ayudar… y a identificar los talentos creativos naturales y el yo creador que aporta la fuerza para mostrarse de forma auténtica y pasar a la acción para construir la vida que llena y que realmente se desea.

Las sesiones se realizan en la intimidad de casa, en un formato online, con diferentes experiencias creativas personalizadas como la visualización guiada mediante la voz, la música y el baile, la interpretación por medio de role plays, la fotografía consciente, la escritura terapéutica y la creación de piezas de arte, entre otras herramientas. Se puede reservar una sesión de descubrimiento en el formulario de su web.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/191495-agnes-r-ayuda-a-crear-un-nuevo-yo.htm