

# CONOCE TU SER



## “Me llaman Jose Mari. Pero... ¿quién soy? Todavía no lo sé. Desde que nací sigo encontrándome a cada paso...”

Llevo años caminando, sintiendo, preguntando, acompañando a otros... y a mí mismo.

Y en cada encuentro, en cada historia, en cada respiración compartida, voy reconociendo una parte más de mí.

Conoce Tu Ser no es un curso.

Es el fruto de toda mi vida.

De las miles de sesiones que he acompañado.

De las veces que me he roto y me he vuelto a juntar.

De todo lo que he aprendido —y sigo aprendiendo— desde el cuerpo, el alma, el error, la ternura y la verdad.

Este programa no pretende enseñarte nada que no sepas.

Solo quiere ayudarte a recordar.

Recordar quién eres debajo de todo lo que te dijeron.

Recordar qué siente tu cuerpo cuando lo escuchas.

Recordar cómo se respira cuando no tienes miedo.

Recordar que tu alma ya sabía.

Vamos a hablar de la concepción, del nacimiento, de la emoción, del trauma, del síntoma, de la energía, de la muerte...

Pero no para entenderlo con la cabeza.

Sino para vivirlo desde dentro. Para integrarlo.

Yo solo soy una persona más en el camino.

Pero si puedo acompañarte un tramo, si puedo ayudarte a mirar con otros ojos lo que llevas dentro, ya habrá merecido la pena.

Gracias por estar aquí.

## Mi Trayectoria

- **Creador de Cursos de Crecimiento Personal:**

Creador del curso "Conoce Tu Ser", un programa transformador que ha impactado positivamente a más de 400 personas. "Acompañando a Tu Ser", que ha beneficiado a más de 300 participantes. Ambos cursos se han impartido no solo en Azpeitia, su lugar de origen, sino también en Madrid y Barcelona, alcanzando a un público diverso.

- **Facilitador de Conferencias:**

Desde el año 2010 compartiendo conocimientos con audiencias interesadas en el crecimiento personal.

- **Sesiones Individuales:**

Ofreciendo sesiones individuales desde el 2006, he guiado a más de 17,000 personas en su viaje hacia el autodescubrimiento y la transformación personal.

- **Autor de Libros de Crecimiento Personal:**

"Conocer Tu Ser", "La Trilogía de Esencia a Esencia" (Nacer, Crecer y Morir), "En Tu Corazón", "La Estrella que Habita en Ti" y "El Lugar de Donde Soy".

- **Amplia Formación en Diversas Disciplinas:**

A lo largo de mi trayectoria he ido adquiriendo conocimientos en pulsología, masaje terapéutico y deportivo, osteopatía celular, pericardio, medicina china, diapasones, geobiología, geometría sagrada, mediumnidad, constelaciones familiares, registros akáshicos, Tapping, reiki, fitoterapia, acupuntura, breathwork, regresiones y hipnosis.

# PROGRAMACIÓN

**1**

## LA CONCEPCIÓN

El origen energético y emocional de tu existencia

**2**

## LA DUALIDAD

Integrar la luz y la sombra en tu interior

**3**

## LAS RELACIONES

Sanar los vínculos que te habitan

**4**

## LAS EMOCIONES

Sentir para liberar, liberar para vivir

**5**

## SINTOMATOLOGÍAS

El cuerpo como espejo del alma

**6**

## AUTOSANACIÓN

Reconectar con tu capacidad de regenerarte

**7**

## RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Habitarte desde el aliento

**8**

## YO SUPERIOR

Escuchar la voz de tu alma

**9**

## INTUICIÓN

Recuperar tu brújula interna

**10**

## MEDIUMNIDAD

Abrirse a lo invisible con humildad

**11**

## ADICCIONES Y TRAUMAS

Abrazar la herida para transformarla

**12**

## MEDICINA CHINA

Entender tu energía para cuidarte

**13**

## ARMONIZACIÓN DE ESPACIOS

Equilibrar tu hogar, reflejo de tu ser

**14**

## TRANSPERSONAL

Liberar patrones mentales heredados

**15**

## LA MUERTE

El gran umbral como maestra de vida

**16**

## EL NACIMIENTO

Renacer con conciencia al presente

# LA CONCEPCIÓN

## El origen energético y emocional de tu existencia

Antes de ser cuerpo, ya eras intención.

Una chispa de conciencia buscando forma, un soplo que eligió esta tierra, este tiempo y estos padres.

La concepción no ocurre solo en el plano físico: es un pacto entre almas, un acuerdo silencioso que prepara el escenario para que la vida suceda.

Allí, en ese primer impulso, comienza tu historia.

Nada de lo que rodeó tu llegada fue casual.

La emoción de tus padres, sus miedos, sus deseos o sus silencios dejaron una huella que aún vibra en tu interior.

A veces esa energía se traduce en dificultad para confiar, para sentirte merecedor o para ocupar tu lugar en el mundo.

Mirar hacia ese origen no es culpar ni recordar con dolor; es comprender la trama invisible que dio forma a tu existencia.

La vida te invita ahora a volver a ese punto sin miedo.

A reconocer la perfección del camino que eligió tu alma.

Incluso el nombre que llevas guarda un propósito: una frecuencia que te conecta con el linaje del que procedes y con la fuerza que te acompaña.

Cuando entiendes por qué elegiste venir así, la historia se ordena, y algo en ti empieza a descansar.

## Contenido del programa

- Exploraremos cómo la forma en que fuiste concebido influye en tu personalidad y en las dinámicas de tus relaciones.
- El Viaje desde el Alma al Cuerpo Físico: Comprenderás cómo los procesos alámicos previos a la concepción moldean tu esencia y determinan tu propósito en esta vida.
- Las 12 Escuelas de la Vida: Desentrañaremos las lecciones y experiencias que conforman tu existencia.
- El Poder del Nombre Descubrirás la influencia profunda que tu nombre tiene en tu identidad.
- Herencias de Otras Vidas: Sumérgete en la comprensión de cómo las experiencias pasadas afectan tus elecciones actuales.
- Construcción en el Vientre Materno: Analizaremos el impacto del proceso del embarazo en nuestra forma de sentir, pensar y actuar.

# LA DUALIDAD

## Integrar la luz y la sombra para vivir en equilibrio

Vivimos entre extremos.

Entre la calma y el caos, la risa y la herida, la luz que mostramos y la sombra que escondemos. Durante años intentamos elegir: ser fuertes o sensibles, valientes o prudentes, amorosos o protectores.

Pero la vida no nos pide elegir, nos pide integrar.

Nos recuerda que no hay luz sin sombra ni sombra sin luz.

La dualidad es el lenguaje con el que la existencia nos enseña a reconocernos completos.

En ella se encuentra la posibilidad de equilibrio, de madurez y de libertad.

Cuando aceptas tus contradicciones sin juicio, algo dentro de ti se pacifica: dejas de dividirte y comienzas a sentirte entero.

En este recorrido exploraremos el poder del gemelo solitario, esa parte de ti que a veces se siente perdida o separada.

Reconocerla es reconciliarte con tu mitad olvidada, permitir que lo que estaba fragmentado vuelva a unirse.

Profundizaremos también en los seis sacramentos de la vida, un mapa simbólico que acompaña al alma desde el nacimiento hasta la plenitud.

Cada etapa representa una puerta que te invita a crecer, soltar y recordar quién eres.

Y aprenderemos a observar el movimiento del Yin y del Yang —esas dos fuerzas que rigen la existencia—, descubriendo cuándo una domina a la otra y cómo recuperar el equilibrio entre hacer y sentir, dar y recibir, empujar y rendirte.

## Contenido del programa

- Comprender la dualidad como un camino hacia la unidad interior.
- Aceptar tus luces y tus sombras sin rechazo.
- Sanar la herida del gemelo solitario y sentirte completo.
- Integrar los seis sacramentos de la vida como guía simbólica.
- Equilibrar las fuerzas Yin y Yang en tu día a día.

# LAS RELACIONES

## El espejo donde el alma se reconoce

Ninguno de nosotros camina solo.

Desde el primer instante en que llegamos al mundo, la vida nos coloca frente a los ojos de otro para que podamos vernos a través de él.

Los vínculos son el mayor escenario del alma: lugares donde se reflejan nuestras heridas, nuestras necesidades y también nuestra capacidad de amar.

Cada relación —con tus padres, tu pareja, tus hijos, tus amigos— te muestra algo de ti.

A veces lo que admiras, otras lo que rechazas o lo que aún no puedes aceptar.

Por eso, toda relación profunda es también un camino de autoconocimiento.

No venimos a ser perfectos unos con otros, sino a aprender a mirarnos con comprensión.

Este programa te invita a descubrir qué se repite en tus vínculos, qué historias sigues representando sin darte cuenta y qué parte de ti busca todavía ser vista o reconocida.

Comprenderlo no significa culpar, sino liberar.

Cuando sanas tu manera de relacionarte, la energía del amor deja de ser un intercambio y se convierte en un estado natural.

Aprenderás a sostenerte sin cerrarte, a amar sin perderte, a poner límites sin miedo y a reconocer cuándo estás actuando desde la herida y cuándo desde la verdad.

Al hacerlo, los lazos se limpian y lo que antes dolía se transforma en gratitud.

## Contenido del programa

- Etapas de la Vida: Descubre cómo las diferentes etapas de la vida influyen en nuestra identidad y en las relaciones que formamos.
- Relaciones Familiares y Vínculos: desde la conexión profunda entre padres e hijos hasta los vínculos entre hermanos. Aprenderás a entender y fortalecer estos lazos para cultivar relaciones familiares más sólidas y enriquecedoras.
- Amistades Duraderas: Explora la magia de la amistad.
- Relaciones de Pareja: descubre cómo equilibrar las energías entre tú y tu pareja, a crear una conexión sólida, basada en el respeto mutuo y el crecimiento conjunto.

# LAS EMOCIONES

## Aprender a sentir sin miedo

Las emociones son el lenguaje del alma en el cuerpo.

Cada una trae un mensaje, una verdad que busca ser escuchada.

Sin embargo, hemos aprendido a temerlas, a esconderlas, a etiquetarlas como buenas o malas. Pero las emociones no son enemigas: son olas que vienen a limpiar, a mover, a recordarte que estás vivo.

Cuando niegas lo que sientes, la energía se estanca.

Cuando te permites sentir, el cuerpo respira, la mente se aquieta y la vida vuelve a fluir.

No se trata de controlarlas ni de entenderlas, sino de darles espacio para expresarse sin miedo.

En este programa aprenderás a mirar tus emociones como aliadas.

A reconocer el miedo sin que te paralice, la ira sin que te destruya, la tristeza sin que te hunda, la alegría sin que dependa de nada.

Descubrirás que detrás de cada emoción hay una necesidad profunda: de amor, de descanso, de comprensión o de verdad.

Al reconciliarte con tu mundo emocional, dejas de luchar contra lo que sientes y comienzas a vivir con más autenticidad.

El corazón deja de ser un campo de batalla y se convierte en el lugar donde todo se encuentra y se abraza.

## Contenido del programa

- Autoconocimiento Emocional: Profundiza en el entendimiento de tus propias emociones, desarrollando una mayor autoconciencia emocional.
- Gestión Consciente: Aprende a gestionar tus emociones de manera consciente y saludable, creando un equilibrio emocional duradero.
- Transformación Personal: Descubre el poder transformador de las emociones al aprender a manifestarlas con armonía en tus movimientos vitales.

# SINTOMATOLOGÍAS

## El cuerpo como mensajero del alma

El cuerpo nunca miente.

Habla cuando la mente calla, se tensa cuando algo duele, se enferma cuando el alma ya no encuentra otra forma de expresarse.

Cada síntoma es un mensaje que busca ser comprendido, no combatido.

No viene a castigarte, viene a despertarte.

Durante años hemos aprendido a mirar el cuerpo como un enemigo que hay que corregir, en lugar de verlo como un aliado que nos guía.

Pero cuando empiezas a escuchar su lenguaje, descubres que detrás de cada dolor hay una historia, detrás de cada molestia una emoción que pide atención.

Este programa te invita a escuchar lo que tu cuerpo intenta decirte.

A leer sus señales, a conectar con su sabiduría, a entender cómo los pensamientos y emociones se transforman en energía que el cuerpo traduce en forma, en rigidez o en fatiga.

Aprenderás a reconocer cuándo una dolencia física tiene un origen emocional y cómo liberar esa carga con presencia y comprensión.

Sanar el cuerpo no siempre significa eliminar el síntoma, sino aprender de él.

Cuando lo miras con amor, te das cuenta de que cada célula trabaja a favor de tu evolución.

## Contenido del programa

- Comprender el cuerpo como un espejo del alma: Aprenderás a mirar cada sensación física como una expresión profunda de tu mundo interior, una forma que tiene la vida de hablarte desde dentro.
- Escuchar el mensaje que hay detrás de cada síntoma: Cada dolor, cansancio o bloqueo guarda una historia; descubrir su origen te permitirá transformar el malestar en comprensión.
- Reconocer la conexión entre emoción, pensamiento y enfermedad: Entenderás cómo lo que sientes y piensas se manifiesta en tu biología, revelando el vínculo entre energía, mente y materia.
- Liberar bloqueos físicos desde la conciencia: A través de la atención y la respiración, podrás suavizar la rigidez del cuerpo y permitir que la energía vuelva a fluir libremente.
- Acompañar tu cuerpo con respeto, confianza y amor: En lugar de luchar contra él, aprenderás a escucharlo, agradecerle y caminar junto a su sabiduría natural de sanación.

# AUTOSANACIÓN

## Recordar que dentro de ti existe una fuerza que sabe sanar

Sanar no siempre significa curar, sino volver a habitarte.

Tu cuerpo posee una sabiduría que no olvida: sabe regenerarse, adaptarse y buscar el equilibrio incluso en medio del caos.

Cuando le das espacio, descanso y escucha, esa inteligencia despierta.

La autosanación no es un acto de voluntad, es un acto de confianza: permitir que la vida haga su trabajo dentro de ti.

En este programa aprenderás a reconectar con ese poder natural.

A calmar la mente para que el cuerpo recuerde cómo equilibrarse.

A usar la respiración, la presencia y la conciencia como medicina.

A reconocer que no estás roto, sino en proceso de volver a ti.

## Contenido del programa

- Reconectar con la inteligencia natural del cuerpo.
- Descubrirás que cada célula sabe volver a su estado original cuando le ofreces calma, silencio y confianza.
- Liberar bloqueos energéticos y emocionales.
- Aprenderás a identificar tensiones internas y a suavizarlas con atención consciente, permitiendo que la energía vital vuelva a circular.
- Fortalecer la conexión entre mente, emoción y cuerpo.
- Comprenderás cómo cada pensamiento puede acompañar o interferir en tu proceso de equilibrio interior.
- Cultivar hábitos y actitudes que favorecen la sanación.
- Pequeños gestos diarios —respirar, descansar, agradecer— se convierten en prácticas que restauran la armonía interna.
- Confiar en tu propio proceso de vida.
- Más allá del control o del miedo, aprenderás a rendirte al movimiento natural de tu cuerpo, sabiendo que él recuerda el camino de vuelta a la salud.

# RESPIRACIÓN CONSCIENTE

## Volver al ritmo natural de la vida

Respirar es el primer acto con el que llegamos al mundo y el último con el que lo dejamos.

Entre ambos, se despliega toda la experiencia humana.

La respiración sostiene cada pensamiento, emoción y movimiento; pero, con el paso del tiempo, nos desconectamos de su poder y la convertimos en un gesto automático.

Cuando vuelves a respirar con conciencia, algo se alinea: la mente se calma, el cuerpo se ordena y el alma recuerda su hogar.

En este programa te reencontrarás con el pulso esencial que te habita.

Aprenderás a usar la respiración como un puente entre lo que sientes y lo que eres, entre lo que retienes y lo que necesitas soltar.

Cada inhalación será una apertura, cada exhalación, una entrega.

Y en ese movimiento simple, la vida recuperará su fluidez natural.

## Contenido del programa

- Reconocer la respiración como puente entre cuerpo, mente y alma.
- Comprenderás que cada respiración puede transformar tu estado interno y devolverte al presente.
- Observar tus patrones respiratorios y su relación con la emoción.
- Detectarás cómo tu forma de respirar refleja tus miedos, bloqueos o necesidades no expresadas.
- Aprender técnicas para regular tu sistema nervioso.
- Explorarás respiraciones que calman, energizan o centran, devolviendo armonía al cuerpo.
- Usar la respiración como herramienta de liberación emocional.
- Descubrirás cómo cada exhalación puede soltar lo que ya no necesitas y abrir espacio para lo nuevo.
- Integrar la respiración consciente en tu vida cotidiana.
- Aprenderás a llevar la presencia al día a día, haciendo de cada respiración una forma de conexión con la vida.

# YO SUPERIOR

## Escuchar la voz que siempre supo el camino

Dentro de ti habita una conciencia que observa en silencio. No juzga, no compara, no teme. Es la parte más sabia de tu ser, la que recuerda quién eres incluso cuando tú lo olvidas. Esa presencia te guía con suavidad a través de la intuición, de los sueños, de esas certezas que no vienen de la mente, sino del alma. Escucharla es aprender a confiar de nuevo, a dejar que la vida se mueva desde dentro y no desde el control.

Conectarte con tu Yo Superior no es una práctica espiritual complicada, es un retorno natural a tu verdad. Cuando te detienes y respiras, cuando eliges escuchar en lugar de reaccionar, esa voz aparece. A veces se manifiesta como una calma profunda, otras como un impulso claro que te muestra el siguiente paso. No busca imponerse, solo recordarte el camino que ya conoces.

Vivir desde el Yo Superior es vivir desde la coherencia. Es permitir que tus pensamientos, emociones y acciones se alineen con la verdad de tu corazón. Desde ahí, la vida deja de sentirse como una lucha y se convierte en un diálogo sereno con lo que es. La fe deja de ser una idea y se vuelve experiencia: una certeza silenciosa que te acompaña en cada decisión, en cada respiración, en cada instante.

## Contenido del programa

- Comprender qué es el Yo Superior y cómo se manifiesta en tu vida.
- Aprenderás a reconocer la diferencia entre la voz del alma y la voz del miedo.
- Desarrollar la escucha interior a través de la presencia y el silencio.
- Descubrirás cómo la quietud abre espacios donde la sabiduría puede expresarse.
- Confiar en tus percepciones y en tu intuición natural.
- Entenderás que la intuición no se razona, se siente y se vive.
- Alinear tus decisiones con la guía de tu alma.
- Aprenderás a actuar desde la coherencia interior, no desde la obligación o el deber.
- Vivir conectado con tu esencia.
- Cuando reconoces la voz de tu Yo Superior, dejas de buscar respuestas y comienzas a habitarlas.

# INTUICIÓN

## La voz silenciosa del alma

La intuición es el lenguaje del alma. No necesita palabras, ni explicaciones; simplemente se siente. Es una certeza que nace del corazón, una guía que no se impone, pero que siempre sabe. La mente analiza, compara y duda; la intuición observa y confía. Cuando aprendes a escucharla, todo se vuelve más simple. No porque desaparezcan las dudas, sino porque reconoces una voz dentro de ti que no se equivoca, aunque no siempre se pueda razonar.

Conectarte con tu intuición es regresar a lo natural. Desde niños la usamos para movernos por el mundo, hasta que el ruido, la prisa y el miedo nos enseñaron a desconfiar de ella. Pero esa sabiduría nunca se fue; solo espera que le abras espacio de nuevo. Escuchar tu intuición es volver a confiar en tus sensaciones, en el cuerpo, en los pequeños impulsos que te muestran el camino antes de que la mente intervenga.

La intuición no se aprende, se recuerda. Surge cuando te detienes, cuando callas, cuando dejas que la vida te hable en lugar de intentar controlarla. Vivir de forma intuitiva es vivir desde la presencia: no desde la reacción, sino desde la conexión. Y cuando esa conexión se despierta, descubres que la vida siempre te está guiando, incluso en silencio.

## Contenido del programa

- Comprenderás la intuición como una sabiduría que habita en ti, una guía interna que te muestra el camino sin necesidad de explicaciones.
- Aprenderás a reconocer su voz entre los pensamientos de la mente y a confiar en su claridad silenciosa.
- Te abrirás a las señales del cuerpo, entendiendo que las sensaciones son mensajes que la vida utiliza para orientarte.
- Aprenderás a confiar en tus percepciones sutiles, reconociendo cuándo una sensación nace del alma y cuándo del miedo.
- Dejarás de dudar de tu sentir para empezar a seguirlo.
- Cultivarás la presencia y la escucha interna, sabiendo que el silencio es el espacio donde la intuición se revela.
- Encontrarás en la quietud la certeza que la mente nunca logra alcanzar.
- Integrarás la intuición en tu vida cotidiana, permitiendo que tus decisiones nazcan del sentir y no del control.

# MEDIUMNIDAD

## Abrirse a lo invisible

La mediumnidad no es un don reservado a unos pocos; es una sensibilidad natural del alma, una apertura que nos conecta con planos más sutiles de la existencia. Todos tenemos la capacidad de percibir más allá de lo que se ve, de sentir la energía que se mueve entre los silencios, de intuir presencias, mensajes o emociones que no nos pertenecen del todo. Cuando esta percepción se vive desde la calma y la conciencia, deja de asustar y se convierte en un puente hacia la comprensión.

Ser médium no significa “ver” lo que otros no ven, sino sentir lo que el alma humana es capaz de abarcar cuando se abre sin miedo. La mediumnidad se despierta cuando el corazón está limpio de expectativas, cuando ya no se busca controlar ni demostrar, sino servir. Es un canal que solo puede sostenerse desde la humildad: cuanto más vacío estás de ti, más claro pasa el mensaje. En este programa aprenderás a caminar entre los mundos con los pies en la tierra y el alma despierta. A reconocer cuándo una información viene del amor y cuándo de la mente, a cuidar tu energía y a confiar en la sensibilidad como parte esencial de tu naturaleza. Descubrirás que abrirte a lo invisible no te separa de la vida, sino que te enseña a amarla con más profundidad.

## Contenido del programa

- Comprenderás la mediumnidad como una extensión natural de la conciencia, una capacidad que todos poseemos cuando aprendemos a escuchar en silencio.
- Aprenderás a distinguir la percepción auténtica del ruido mental, encontrando claridad en lo que recibes.
- Reconocerás las distintas formas en las que la energía se comunica contigo: sensaciones, imágenes, intuiciones o emociones que atraviesan el cuerpo.
- Descubrirás que cada mensaje llega de la forma más sencilla y precisa posible.
- Aprenderás a cuidar tu campo energético, estableciendo límites amorosos que te permitan mantenerte en equilibrio mientras percibes lo sutil.
- Desarrollarás prácticas de conexión consciente, utilizando la respiración, la presencia y el corazón como canal limpio de comunicación.
- Aprenderás a confiar en lo que sientes sin necesidad de entenderlo todo.
- Y sobre todo, integrarás la mediumnidad en tu vida cotidiana, comprendiendo que los planos visibles e invisibles no están separados.

# ADICCIONES Y TRAUMAS

## Abrazar la herida para transformarla

Cada ser humano carga historias que marcaron su cuerpo y su alma.

A veces son heridas visibles, otras tan profundas que solo se expresan a través del vacío, del miedo o de una necesidad constante de llenar lo que parece faltar.

Las adicciones —al trabajo, al amor, al control, a la huida— no son errores, sino intentos inconscientes de aliviar un dolor que no supimos cómo sostener.

El trauma no es lo que nos ocurrió, sino lo que quedó congelado dentro de nosotros cuando no pudimos sentirnos seguros.

Sanar implica mirar ese dolor con una presencia nueva.

No se trata de revivir el pasado, sino de ofrecerle una comprensión que antes no teníamos.

Cuando la herida se observa sin juicio, comienza a transformarse; lo que antes pesaba se vuelve enseñanza, lo que dolía se convierte en raíz.

Y en ese proceso, el alma recuerda su fortaleza: la capacidad de volver a la vida una y otra vez, incluso después de haber sentido que todo se rompía.

Este programa es un espacio para reconciliarte con tu historia.

Para reconocer que tus estrategias de supervivencia fueron, en su momento, formas de amor hacia ti mismo.

Aprenderás a soltar la culpa, a cuidar lo que aún duele y a mirar con ternura aquello que una vez te sostuvo.

La libertad no llega cuando olvidamos, sino cuando podemos mirar atrás sin que duela.

## Contenido del programa

- Reconocimiento y Liberación: Reconoce los patrones de autodestrucción y aprende a liberarte de las adicciones que pueden estar vinculadas a traumas no resueltos.
- Sanación Profunda: Experimenta una sanación profunda a nivel emocional, mental y espiritual al abordar los traumas enraizados en el niño interior y en la genética familiar.
- Transformación Duradera: Desarrolla herramientas para una transformación duradera, rompiendo con patrones negativos y creando una base sólida para tu bienestar futuro.

# MEDICINA CHINA

## Comprender la vida a través de la energía

Todo en el universo se mueve siguiendo un ritmo invisible.

Nada está separado, nada sucede por azar.

La Medicina China enseña que la salud no es la ausencia de enfermedad, sino la capacidad de fluir con ese movimiento constante entre el cielo y la tierra, entre el dar y el recibir, entre el silencio y la acción.

Cuando ese flujo se interrumpe, la energía se bloquea, y el cuerpo —fiel mensajero— lo traduce en desequilibrio.

Esta sabiduría ancestral no busca “curar” un síntoma, sino comprender qué lo originó.

Nos invita a mirar el cuerpo como un mapa vivo, donde cada órgano, cada emoción y cada estación del año forman parte de un mismo tejido.

La rabia se aloja en el hígado, la tristeza en los pulmones, el miedo en los riñones, la preocupación en el bazo y la alegría en el corazón.

Aprender a escuchar esas correspondencias es una forma de volver a dialogar con la vida.

En este programa descubrirás que la energía vital —el Qi— no solo circula por tu cuerpo, sino también por tus pensamientos, tus relaciones y tu entorno.

A través de la comprensión de los cinco elementos y de prácticas sencillas, aprenderás a armonizarte con los ciclos naturales.

## Contenido del programa

- Comprenderás los principios esenciales de la Medicina China, reconociendo que cuerpo, emoción y energía forman un mismo lenguaje.
- Aprenderás a interpretar los mensajes de tus órganos y su relación con tu estado emocional.
- Explorarás los cinco elementos —madera, fuego, tierra, metal y agua— como fuerzas que habitan dentro de ti.
- Descubrirás cómo se equilibran y qué sucede cuando una domina sobre otra.
- Aprenderás a observar tus ciclos internos en conexión con las estaciones y los ritmos naturales.
- Te alinearás con el movimiento de la vida en lugar de resistirte a él.
- Conocerás prácticas sencillas de armonización energética: respiración, automasaje, movimiento consciente y presencia.
- Verás cómo pequeños gestos pueden transformar tu energía diaria.

# ARMONIZACIÓN DE ESPACIOS

## El lugar que habitas refleja el estado de tu alma

Tu casa no es solo un espacio físico; es una extensión de ti.

Cada objeto, cada color, cada rincón guarda una historia.

El hogar contiene tu energía, tus emociones, tus recuerdos y tus silencios.

A veces está lleno de vida y otras, saturado de pasado.

Cuando el entorno se desordena, suele ser porque algo dentro también busca reacomodarse.

Armonizar los espacios es mucho más que limpiar o decorar; es transformar la energía que los habita.

Cada vez que ordenas un cajón, abres una puerta interna.

Cada vez que sueltas algo que ya no necesitas, liberas parte de ti.

El entorno tiene memoria, y aprender a escucharlo es aprender a escucharte.

Cuando lo haces con conciencia, el hogar deja de ser un lugar donde vives y se convierte en un espacio que te sostiene.

En este programa aprenderás a reconocer cómo tu energía influye en el ambiente y cómo el ambiente influye en ti.

Descubrirás la importancia del equilibrio entre los elementos, de la luz, del aire y del silencio.

Aprenderás a crear espacios que nutran, que respiren contigo y que reflejen la vida que deseas vivir.

Porque cuando tu casa está en armonía, tú también lo estás.

## Contenido del programa

- Geobiología y Energía del Espacio: Comprende cómo la energía del entorno afecta tu bienestar y aprende a identificar y gestionar influencias energéticas externas
- Los 5 Elementos en Tu Hogar: Explora la influencia de los 5 elementos (agua, madera, fuego, tierra y metal) en tu hogar. Descubre cómo equilibrar estos elementos para crear un espacio que refleje la armonía y promueva la vitalidad en tu vida.
- Equilibrio Integral: Desde la disposición de los muebles hasta la elección de colores para sincronizar tu entorno con tus necesidades internas para alcanzar una armonía.

# TRANSPERSONAL

## Más allá de la mente, hacia la conciencia que todo observa

Hay un momento en el camino en el que uno comprende que no es solo su historia, ni sus pensamientos, ni sus emociones.

Que lo que somos va mucho más allá de las formas que cambiaron con los años o de las ideas con las que aprendimos a identificarnos.

En ese instante, el alma despierta a su verdadera naturaleza: presencia pura, testigo silencioso de todo lo que ocurre.

Ese es el inicio del viaje transpersonal.

La mente es una herramienta poderosa, pero no fue hecha para gobernar la vida.

Cuando crees ser lo que piensas, te pierdes en el ruido del juicio y de la comparación.

Cuando aprendes a observar sin identificarte, la mente se vuelve aliada: ya no domina, acompaña.

Desde ese estado de conciencia, las emociones encuentran su cauce, el cuerpo se relaja y la vida se simplifica.

El enfoque transpersonal te invita a mirar desde una perspectiva más amplia.

A reconocer que cada experiencia, incluso la más difícil, forma parte de un proceso de expansión del alma.

No se trata de huir del ego, sino de entenderlo, de agradecerle su función y trascenderlo con amor.

Solo así la mente deja de ser un enemigo y se convierte en un canal de luz y comprensión.

Este programa es una puerta hacia esa libertad interior: hacia la paz que no depende de lo que ocurre, sino de cómo lo observas.

Allí, en ese punto silencioso donde la conciencia simplemente es, encuentras lo que siempre estuviste buscando.

## Contenido del programa

- Dinámicas de la Mente: Explora cómo los patrones de comportamiento se manifiestan en los estados padre, niño y adulto, y cómo estas transacciones afectan tu vida cotidiana.
- Herencias Mentales: Explora tus herencias mentales para comprender mejor tu propia forma de pensar y actuar.
- Técnicas para la Comprensión Personal: Desde la observación consciente de tus patrones hasta la implementación de cambios positivos para alcanzar un mayor equilibrio y bienestar.

# LA MUERTE

## El tránsito hacia otra forma de vida

Hablar de la muerte es hablar de la vida. No hay una sin la otra.

Desde que nacemos, la muerte camina a nuestro lado como una sombra sabia, recordándonos que todo lo que empieza, algún día termina.

Sin embargo, lejos de ser una enemiga, la muerte es la gran maestra de la existencia.

Nos enseña a valorar el instante, a soltar lo que no es esencial, a vivir con más verdad y menos miedo.

Morir no es desaparecer, es transformarse.

El alma no se extingue, solo cambia de forma, como el mar que se convierte en nube o la hoja que vuelve a la tierra.

Cada partida nos invita a comprender que nada se pierde realmente, solo se mueve hacia otro plano donde el amor sigue siendo el lenguaje.

Y cuando logramos mirar ese tránsito sin resistencia, algo en nosotros se libera: dejamos de temer y comenzamos a amar de una manera más profunda.

En este programa abriremos un espacio de comprensión y respeto hacia el misterio.

Aprenderás a acompañar el proceso de morir —propio o ajeno— desde la presencia y el corazón.

Exploraremos las fases del desapego, el cierre de ciclos y la continuidad del alma más allá del cuerpo.

Porque aceptar la muerte no es rendirse, es aprender a vivir con plenitud.

## Contenido del programa

- Fases de Transición: Comprende las diferentes fases que atraviesan los seres humanos en el proceso de transición hacia la muerte.
- El Viaje Después de la Muerte: Sumérgete en el fascinante viaje que experimenta el alma después de atravesar la gran puerta de la muerte.
- Preparación y Aceptación: Aprende sobre la importancia de la preparación para la muerte. Descubre cómo estas prácticas pueden enriquecer nuestra vida presente y allanar el camino para una transición serena y consciente.

# EL NACIMIENTO

## Renacer a la vida con conciencia

El nacimiento es mucho más que el primer aliento; es el instante en el que el alma decide encarnarse, traer su historia y comenzar una nueva experiencia en la Tierra.

La forma en la que llegamos deja una huella profunda: el ambiente, las emociones, el contacto, la bienvenida... todo se graba en la memoria del cuerpo.

Desde ese primer momento aprendemos cómo recibir la vida, cómo pedir ayuda, cómo confiar. Y muchas de las respuestas que hoy buscamos están escritas en ese comienzo.

Cada nacimiento cuenta una historia.

Algunos fueron suaves y acompañados; otros, llenos de prisa, miedo o soledad.

Pero en todos hay un mismo propósito: vivir.

Cuando volvemos a mirar ese instante con amor, sin juicio, comprendemos que no vinimos a sufrir, sino a recordar.

Recordar que la vida es un regalo, que el cuerpo es un templo y que cada respiración sigue siendo una forma de nacer.

Este programa te invita a reencontrarte con ese momento sagrado.

A sanar las huellas de tu llegada, a comprender cómo influyen en tu forma de relacionarte, y a permitirte nacer de nuevo, esta vez desde la conciencia.

Porque cada vez que eliges abrirte a la vida, estás volviendo a nacer.

## Contenido del programa

- Tipos de Parto y Características Asociadas: Los diferentes tipos de partos, ya sea cesárea, fórceps, con oxitocina, con epidural, o nacimientos prematuros, pueden influir en nuestras características y experiencias de vida.
- Importancia del Período Postparto: Explora cómo este período influye en el desarrollo del vínculo emocional, la salud mental y física.
- Impacto Profundo en la Vida Cotidiana: Los detalles del nacimiento no solo dan forma a nuestras características individuales, sino que también afectan nuestras interacciones sociales, emocionales y psicológicas en la vida cotidiana.

# PRECIO Y CONDICIONES

El precio de cada programa, individualmente, es de 130€. Haciendo todo el taller completo.

## Disponemos de diferentes opciones

- **Matrícula hasta el 1 de Septiembre:**

A) 1.920 €.... Pago en 1 plazo, 1.920 € antes del 1 de Septiembre

B) 2.050 €.... Matrícula de 400 € antes del 1 de Septiembre y 5 pagos de 330 € en Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero Y Febrero

C) 2.180 €.... Matrícula de 360 € antes del 1 de Septiembre y 7 cuotas mensuales de 260€ a partir de Octubre.

- **Matrícula después del 1 de Septiembre:**

D) 2.050 €.... Pago en 1 plazo, 2.050 €

E) 2.180 €.... Matrícula de 430 €, y 5 pagos de 350 € en Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero y Febrero.

- **Para todas las personas que ya han realizado el programa completo de "Conoce tu Ser 1"**

F) 1.700 €.... Pago en 1 plazo.

# INSCRIPCIÓN Y RESERVA

Plazas limitadas. Las plazas serán reservadas según el orden de inscripción. Tendrán prioridad en la reserva de plaza aquellas personas que cursan la formación completa.

Para reservar tu plaza en AZPEITIA

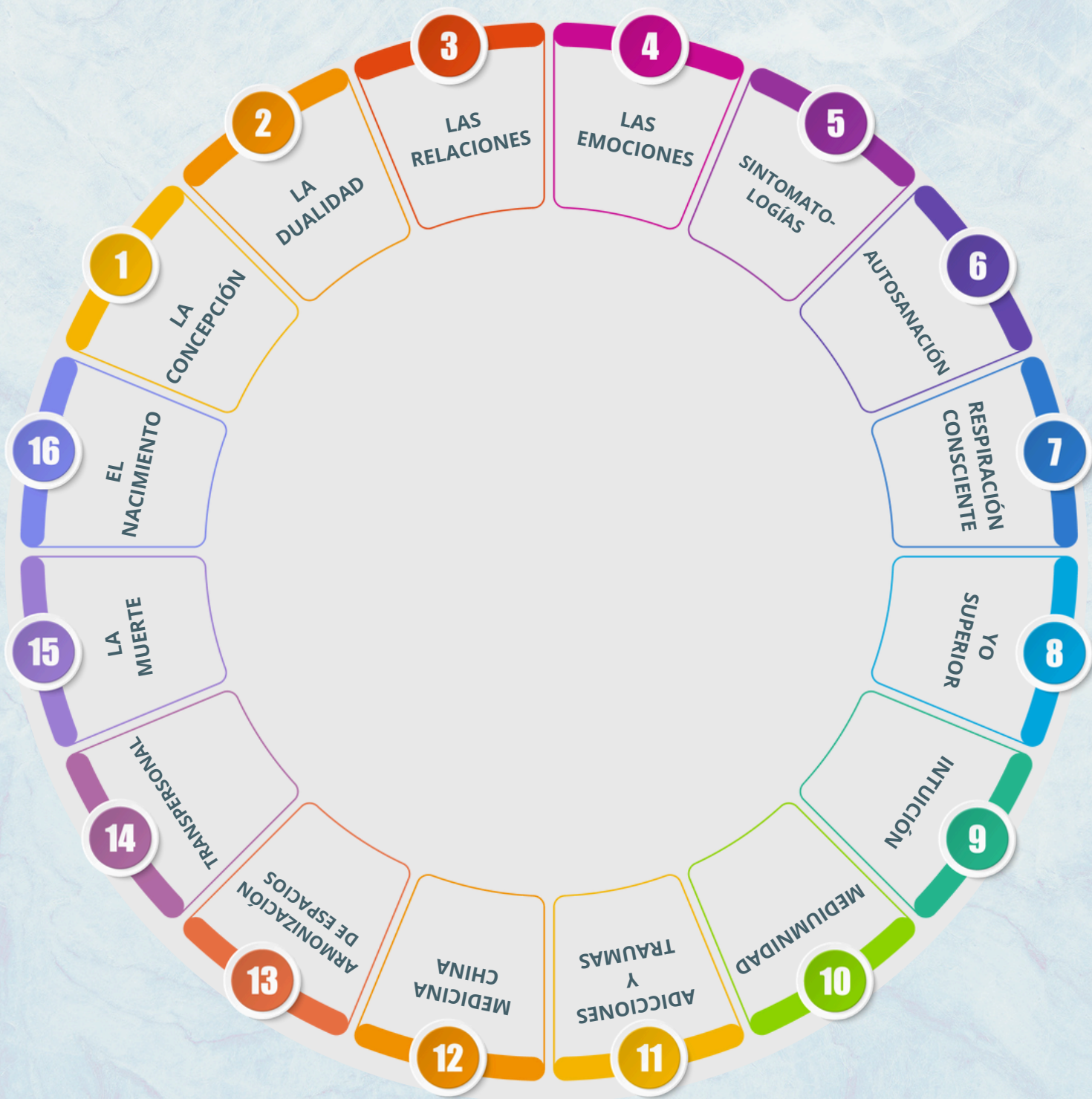
Enviar un email a: [info@josemarisarasola.com](mailto:info@josemarisarasola.com) solicitando la plaza o llamando al teléfono 636142299

Una vez se tenga la confirmación de la plaza, si se interesa hacer todo el taller, es necesario ingresar la cantidad indicada entre las opciones en el apartado de precios y condiciones, o 50€ en caso de hacer el programa individualmente.

Nº cuenta: Kutxabank ES84 2095 5029 10 9124366909 Titular: Jose María Sarasola.

En el concepto del ingreso o transferencia incluir, vuestros datos: nombre, apellidos y taller completo o el taller individual que se vaya a realizar. Enviar justificante de pago, junto con datos personales (nombre, DNI, email y teléfono contacto) a: [info@josemarisarasola.com](mailto:info@josemarisarasola.com)

Nota Importante: En caso de cancelación por tu parte, el depósito pagado no es retornable, se guarda como inscripción para otro taller (durante el plazo de 2 años) si el aviso de no poder asistir se realizara con un mínimo 72 horas de antelación al inicio del taller.



**AZPEITIA**