

"El camino más largo es el camino hacia el interior"  
Dag Hammarkjöld

# TALLER de Interioridad

El taller es un espacio donde tomar conciencia y profundizar en:

- El autoconocimiento de quién soy (lo que me habita: paz, alegría, rabia, miedos...)
- Lo que me impulsa a ser feliz y me da fuerza para asumir las decisiones difíciles.
- Lo que me da la vida de verdad (experiencias personales que me inspiran)
- Lo que me permite elegir y tomar decisiones conscientes en mi vida.

**¿CUÁNDO?** Miércoles 6 - Sábado 9 Diciembre

**LUGAR**

Centro Arrupe.  
Loiola Auzoa Gunea, 8 Azpeitia.

**PRECIO**

275 € (Incluye todo: Materiales y Pensión Completa)



MÉTODO EXPERIENCIAL  
Silencio, meditación,  
toma de decisiones.....  
COACHING  
FOCUSING  
ESPIRITUALIDAD

FACILITADORES  
Manu Arrue, sj,  
Paloma Guillem  
Íñigo García de Amézaga



**¡Inscríbete ahora!**

Por teléfono (688 604 286) o en el [enlace](#)



[Formulario de inscripción](#)

## ¿Qué es el Taller Anclar mi Vida?

Todos/as somos conscientes de nuestro mundo exterior: familia, amigos, trabajo, estudio, redes sociales, fines de semana, vacaciones... Pero también nos damos cuenta de que tenemos un mundo interior, un mundo habitado por alegrías, rabias, paz, tormentas, miedos, confianza... sentimientos, pensamientos...

*¿Qué conocemos de nuestro mundo interior?  
¿Con qué frecuencia nos asomamos a él?*



En nuestro cuerpo guardamos, en alguna parte del mismo, a menudo en la parte central, tanto las experiencias o recuerdos importantes que nos impulsan a vivir, como aquellas que nos retienen o mantienen atados/as, bloqueados/as...



Pues bien, nuestro mundo interior sufre vaivenes, tempestades, tiempos de calma y otros de profunda agitación. En ellos tenemos la impresión de ser llevados por fuerzas que no controlamos. En este taller se trata de producir anclas que eviten derivas en “nuestras tempestades interiores”.

Dicho de otro modo, se trata de **anclar mi vida**, o bien de echar raíces suficientemente fuertes para que vivamos con un orden interior. Así, evitaremos que las tormentas arrastren la vida que vamos construyendo con esfuerzo. En lugar de vagar sin rumbo, podemos orientarnos por una dirección interna, auténtica, personal y profunda, a la que recurrir en tiempos de dificultad.



[Formulario de inscripción](#)

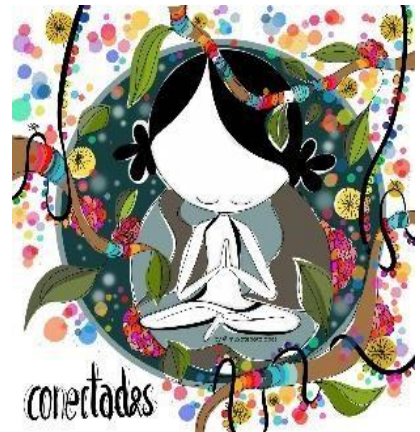


Este taller quiere ser una propuesta válida en una sociedad secular, multicultural y pluriespiritual, por tanto, se dirige a **cualquier persona que esté en búsqueda o desee cultivar su interioridad** (edad mínima 18 años).

El taller es eminentemente **práctico**: se aprende haciendo, tanto de forma individual como en interacción con el resto del grupo.

¿Qué hacemos? Practicamos el silencio, la interiorización, la contemplación, la toma de decisiones, aprendemos a vivir los altibajos, la solidaridad... También realizamos ejercicios de **coaching** y de **focusing**, para tomar conciencia de lo corporal, mental, afectivo y espiritual, y guiarnos con sabiduría.

El taller pretende ofrecer herramientas y experiencias que apoyen un proceso para integrar u ordenar el propio mundo interior, y así ir logrando un poco de paz, de alegría de fondo, que es la buena porque

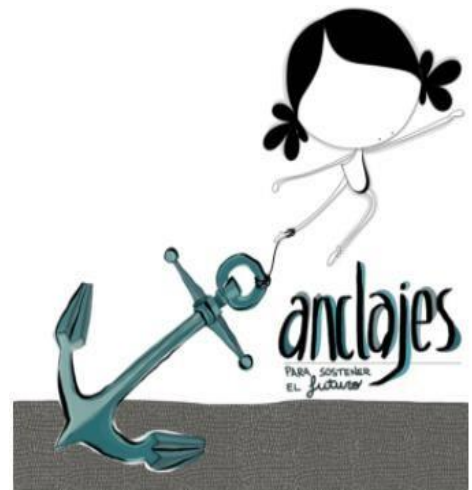


*“es dentro de uno/a mismo/a y no fuera,  
donde hace buen o mal tiempo”.*

Anclo mi vida para que no sea  
arrastrada por tantas corrientes...

Nuestra vida es

**HACIA DENTRO (anclarse) y  
HACIA FUERA (dar lo mejor de mi)**



[Formulario de inscripción](#)