



## -Taller de Inteligencia emocional-

Las emociones no se eligen... se sienten! Pero si podemos decidir las conductas a partir de lo que sentimos.

Bajo la perspectiva del Sistema de Diseño Humano hay personas que son emocionales y personas que son emotivas, la diferencia es enorme a la hora del compartir de las relaciones humanas. Unas digamos que son emisoras de emociones propias y las otras receptoras y amplificadoras de esas emociones externas por lo que sus roles son también muy diferentes en el ámbito de las relaciones. Pero hay más, ya que en toda la historia de la humanidad la mayoría jamás hemos vivido con tantos lujos y comodidades, más que muchos reyes de antaño. Pero uno de los grandes privilegios del primer mundo es tener un espacio privado y más aún una habitación propia donde recogerte contigo misma. Ello es muy importante para una correcta higiene emocional

pero que durante esta crisis para la mayoría ha dejado de ser así. El impacto es mucho mayor de lo que somos conscientes pues tener tu propio espacio de intimidad dice mucho en pro de la salud emocional. Aún así hay muchas cosas a tener en cuenta, o que podemos hacer para gestionar nuestras emociones... pues estas como bien sabes nunca paran!

Su importancia es mayúscula en la salud ya que son muchas las estadísticas dicen que el 70% de las enfermedades son de origen emocional, pero las creencias erróneas también tienen una repercusión emocional, que además puede convertirse en una conducta o mentalidad que nos aparta de nuestra naturaleza propia. También que no hay emociones positivas o negativas sino más bien constructivas o destructivas. Como ejemplo decir que el miedo destruye el dolor, o que la tristeza es algo que nos lleva a lo profundo de nuestro ser ya que no es superficial como la alegría y a la vez nos ayuda digerir el dolor. Ofrezco este taller para que puedas encontrar mayor coherencia emocional que te permita vivir más cómodo en tu piel y disfrutar así del viaje de la Vida que se orienta a si misma bajo la dirección de una profunda inteligencia natural.

# Taller online con Javier Ares

Lunes 20 y Miércoles 22  
17 pm – 19 pm  
(Hora península española)



Inscripciones en  
[happy@sertumismo.org](mailto:happy@sertumismo.org)

Sistema de Diseño Humano  
[www.sertumismo.org](http://www.sertumismo.org)



**INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**  
¿Cómo gestionar las  
emociones  
en casa?

**Imparte:** Javier Ares "Happy", terapeuta, acupuntor y profesor del Sistema de Diseño Humano + info en [www.sertumismo.org](http://www.sertumismo.org)

**Precio:** No es gratis, sino a voluntad de lo que quieras/puedas pagar. (Sugerido 30 €.)

**Inscripciones:** enviar un mail a [happy@sertumismo.org](mailto:happy@sertumismo.org) o llamar al tlf 670 50 33 62.  
Una vez inscrita te haré llegar el link de entrada al aula virtual de [www.sertumismo.org](http://www.sertumismo.org)