



GRUPO DE TRABAJO

# CIERRE DE ETAPAS

*¡Online vía Zoom!*



CENTRO HIGIENISTA  
DE MADRID

# ÍNDICE

1. <u>Introducción</u> .....	3
2. <u>La importancia de cerrar etapas</u> .....	4
3. <u>Enfoque holístico</u> .....	5
4. <u>Las ventajas de trabajar en grupo</u> .....	6
5. <u>Precio</u> .....	6

**¿Te sientes invadido/a por emociones fuertes como ira, tristeza o incluso miedo, cuando te hablan de una situación o persona concreta?**

**¿Constantemente le das vueltas a la cabeza por algo que sucedió en el pasado?**

**¿Te arrepientes de haber dicho ciertas cosas?**

Si te sientes identificado/a con algunas de estas preguntas, posiblemente tengas algún tema pendiente o etapa sin cerrar.

En la vida afrontamos duelos ante la pérdida de un ser querido, una ruptura sentimental, el final de una amistad, la pérdida de un trabajo, una mudanza de ciudad o el final de una etapa vital. **Toda despedida representa un cambio que en cierto modo nos obliga a cerrar ciclos o etapas.**

El objetivo de este grupo de trabajo es cerrar etapas en nuestra vida y **renovar fuerzas para seguir adelante**, adaptándonos a nuevos ambientes, personas y proyectos. Se busca **comprender que determinadas situaciones forman parte de la vida y que naturalmente llegan a un final**, y que querer mantenerlas a toda costa nos genera un desgaste de energía enorme, el cual nos lleva a sufrimiento y enfermedad.

En definitiva, se trata de dejar ir a esas personas, situaciones, experiencias, lugares, creencias o cosas materiales que **en su momento tuvieron sentido, pero ya no lo tienen**, y que necesitamos soltar para abrirnos a nuevas posibilidades y seguir fluyendo con la vida.



# LA IMPORTANCIA DE CERRAR ETAPAS

Es fundamental saber finalizar etapas, porque si permanecemos demasiado tiempo en ellas perdemos la alegría y **corremos el riesgo de que todo lo bonito que hemos vivido se tiña de gris.**

Tenemos temas inconclusos cuando nos hablan de un tema o de una persona en particular y nos invaden emociones, o si tenemos una persona o situación que nos da constantemente vueltas en la cabeza. Estos temas inconclusos nos desgastan energéticamente, no nos permiten avanzar y **también nos perjudican en las relaciones actuales.**

Dejar cosas pendientes, emociones no expresadas, palabras no dichas o situaciones no vividas, no te dejará tranquilo/a y **tarde o temprano te pasará factura.** Es necesario ir cerrando etapas para ir escribiendo **nuevas historias.**

## ¿Qué cosas debes dejar ir?

- Todo aquello que te genera **dolor y sufrimiento** innecesario.
- Todo aquello que haces por **obligación, miedo o pena**, y que no encajan con un sentir auténtico.
- **Personas que te han abandonado o rechazado** y que no desean que formes parte de su vida.
- **Lugares en los que ya no te sientes a gusto** y vas por obligación.
- **Costumbres y creencias** que ya no encajan con tu nueva etapa de la vida.
- Cosas materiales que te **recuerdan a personas** que te han hecho daño o que **simplemente ya no necesitas.**

Querer mantener algo a toda costa, que ya está muerto, que no funciona y que es forzado, va contra las leyes de la vida, y es un desgaste de energía enorme.

Es imprescindible ir cerrando etapas en nuestra vida **si queremos avanzar y evolucionar; y ese es el propósito de la vida.** Cerrar etapas es vital, por nuestra salud física y psicoemocional.



## Enfoque holístico

---

Cerrar etapas es fundamental para mantenernos saludables. Tener nuestra cabeza constantemente en el pasado **nos agota energéticamente, siendo esto la base de la enfermedad**. Es por esto que la dificultad de cerrar etapas no solamente nos afecta emocionalmente, y posiblemente también en las relaciones con otras personas, sino que también **nos desvitaliza energéticamente, repercutiendo directamente en nuestra salud física**.

En el trabajo en grupo buscaremos **tomar conciencia de aquella etapa de nuestra vida que nos genera dolor y sufrimiento**, o bien que no nos permite avanzar, y, por tanto, tiene que llegar a su fin. O, por el contrario, si aún queda alguna llama que haya que reavivar, hacerlo hasta agotar todo tipo de expectativa.

El abordaje del trabajo es holístico, tratando de **descubrir las causas subyacentes que nos dificultan el pasar página: baja energía, creencias, falta de aceptación o comprensión, duelos no expresados**, etc. En particular, iremos trabajando adaptados a las circunstancias particulares de cada participante, marcando estrategias con objetivos concretos para ir cerrando esas etapas que nos impiden avanzar, y así **abrirnos a nuevas personas y experiencias**.

En definitiva, en este grupo buscaremos cerrar etapas **sin tener que olvidarnos de ellas, sino para poder recordarlas sin dolor**. Incluso, procuraremos sacar un **aprendizaje**, sin quedarnos atrapados en el pasado y abriéndonos a nuevas personas y proyectos. **En definitiva, seguir viviendo**.



## Las ventajas de trabajar en grupo

---

El apoyo social entre iguales, es decir, entre **personas con situaciones similares**, impacta positivamente sobre la salud en general. La cohesión de grupo crea un **clima de seguridad y confianza** que permite a las personas abrirse, compartir experiencias y pensamientos, y aprender de los aportes de los demás.

Además, el trabajo en grupo aporta una mayor **variedad de estrategias para afrontar una misma problemática**, así como el apoyo de los compañeros del grupo como fuente indiscutible de empatía y comprensión, lo cual conduce a cambios más estables. Es así una **excelente herramienta terapéutica para reducir la sensación de aislamiento y soledad** en el paso por una situación difícil.

En particular, la clave será **tomar conciencia de nuestra realidad**, observando auto boicots que nos impiden cumplir los objetivos que se irán marcando reunión a reunión. Posteriormente nos centraremos en el **mantenimiento de esos hábitos**, pues la **repetición y constancia** son la clave para que formen parte de nuestra rutina de forma casi automática.

## Precio

---

El grupo de trabajo de Cierre de Etapas del Centro Higienista de Madrid consiste en un **programa de 2 meses, con 1 reunión semanal** vía Zoom. Asimismo, se establece un grupo de WhatsApp abierto para dudas **durante todo el proceso**. El precio del programa es de 120 euros por mes.





**Centro Higienista de Madrid**  
**Escuela de Naturopatía y Desarrollo Personal**  
Avenida Portugal 89 local 3 28011 Madrid  
915 260 448 / 606 068 972  
[www.centrohigienista.com](http://www.centrohigienista.com)  
[centrohigienista@gmail.com](mailto:centrohigienista@gmail.com)

