

ESCUELA DE CRECIMIENTO

El JOURNAL COMO PUERTA AL INCONSCIENTE



ONLINE / 3 HORAS DE DURACIÓN

CURSO GRABADO

**“Quien mira hacia afuera sueña;
quien mira hacia adentro despierta.”**

Carl Gustav Jung



Vivimos en una época en la que estamos constantemente conectados con el mundo exterior. Opiniones, noticias, responsabilidades, pantallas, tareas pendientes. **Sin embargo, pocas veces nos detenemos a escuchar aquello que sucede dentro de nosotros.** A veces sentimos emociones que no logramos comprender. Otras veces repetimos patrones que parecen más fuertes que nuestra voluntad.

Y en ocasiones experimentamos la sensación de que existe algo en nuestro interior que intenta mostrarnos un camino, pero no sabemos cómo escucharlo. La escritura ha acompañado al ser humano desde hace siglos como una forma de recordar, ordenar y comprender la experiencia.

Pero el Journal puede ser mucho más que un cuaderno. Puede convertirse en un espacio de encuentro con uno mismo. Un lugar donde las emociones encuentran palabras. Donde las imágenes encuentran significado. Donde los símbolos revelan mensajes. Y donde el inconsciente comienza a expresarse de una forma que podemos escuchar.

Este taller es una invitación a descubrir el Journal como una herramienta de autoconocimiento, exploración interior y transformación personal.

No necesitas experiencia previa. No necesitas saber escribir.



Solo necesitas curiosidad y disposición para **encontrarte contigo** mismo de una manera diferente.

¿Qué exploraremos durante el encuentro?

1. El inconsciente y su lenguaje

Comprenderemos cómo funciona el inconsciente y de qué manera influye en nuestra vida cotidiana.

- + Inconsciente personal.
- + Inconsciente familiar y sistémico.
- + Inconsciente colectivo.
- + Emociones, síntomas y proyecciones.
- + Sueños y sincronicidades.
- + El lenguaje simbólico.
- + La mirada de Carl Gustav Jung sobre el proceso de autoconocimiento.

2. ¿Por qué funciona un Journal?

Descubriremos por qué una práctica tan sencilla puede tener efectos tan profundos.

Beneficios psicológicos.

- + Mayor autoconocimiento.
- + Claridad mental.
- + Gestión emocional.
- + Comprensión de patrones personales.
- + Desarrollo de la observación consciente.

Beneficios neurobiológicos.

- + Regulación emocional.
- + Integración de experiencias.
- + Organización de pensamientos.
- + Desarrollo de nuevas conexiones neuronales.

Beneficios desde la mirada Jungniana.

- + Acceso al material inconsciente.
- + Desarrollo del observador interno.
- + Integración de aspectos desconocidos de uno mismo.
- + Proceso de individuación.



3. Los distintos lenguajes del Journal.

El inconsciente no habla únicamente con palabras. También se expresa a través de imágenes, símbolos y procesos creativos.



+ *Escritura.*

Cómo utilizar la palabra como herramienta de autoconocimiento.

Beneficios:

- + Claridad.
- + Reflexión.
- + Elaboración emocional.
- + Comprensión de experiencias.



+ *Pintura y dibujo.*

Cómo acceder a contenidos internos a través de la expresión visual.

Beneficios:

- + Menor censura mental.
- + Expresión emocional profunda.
- + Desarrollo creativo.
- + Acceso al lenguaje simbólico.



+ *Collage.*

La imagen como puente hacia el inconsciente.

Beneficios:

- + Exploración intuitiva.
- + Descubrimiento de deseos y necesidades profundas.
- + Comprensión simbólica.
- + Integración emocional.

4. Los diferentes tipos de Journal.

Conoceremos distintas formas de utilizar esta herramienta según las necesidades y el momento vital de cada persona.

Diferencia entre journal, diario, bitácora y grimorio.

Como utilizar las diferentes propuestas y sus beneficios.

- + Diario íntimo.
- + Bitácora personal.
- + Journal terapéutico.
- + Journal de sueños.
- + Journal de sombras.
- + Journal creativo.
- + Journal de gratitud.
- + Grimorio personal.
- + Journal de intuición.
- + Journal transpersonal.



¿Qué te llevarás al finalizar?

- + Una comprensión profunda del Journal como herramienta de transformación.
- + Una visión clara de los diferentes tipos de Journal y sus aplicaciones.
- + Recursos prácticos para comenzar tu propia práctica.
- + Herramientas para explorar emociones, símbolos y procesos internos.
- + Nuevas formas de relacionarte con tu mundo interior.
- + Inspiración para continuar profundizando en el camino del autoconocimiento.

Inversión

69 euros.

ONLINE / Via zoom

Curso grabado

Material incluido

Ocho journals y una guía para continuar tu práctica.

Junto con la grabación del curso recibirás ocho journals en PDF, junto con una guía de uso, para llevar a tu vida cotidiana todo lo que hemos explorado. Cada journal propone una semana de trabajo con una temática diferente, para que puedas avanzar a tu ritmo y a tu manera.

- + 0. Cómo usar estos journals.
- + 1. Journal emocional.
- + 2. Journal de gratitud.
- + 3. Journal de viaje.
- + 4. Tu grimorio personal.
- + 5. Journal terapéutico: el dinero.
- + 6. Journal terapéutico: la autoestima.
- + 7. Journal de mindfulness.
- + 8. Journal: lo femenino y lo masculino.



Una semana, una puerta. Un journal cada vez.

Los journals son tuyos: puedes volver a ellos siempre que lo necesites y repetirlos en distintos momentos de tu vida.

Facilita:



Mariela Mazza
Terapeuta Transpersonal

- + Cofundador de Escuela de Crecimiento S.L.
- + Especialista en trabajo con el inconsciente.
- + Especialista en Constelaciones Familiares.
- + Responsable Área de Desarrollo Transpersonal en Avatar Psicólogos Marbella.
- + Autora del libro *“Búho, una aventura del despertar.”*
- + Creadora de www.estimavirtual.com plataforma online de crecimiento personal.
- + Creadora de *El podcast de Mariela Mazza*

Contacto para información e inscripciones



info@escueladecrecimiento.com



+34 680998344



ESCUELA DE CRECIMIENTO

DE LO PERSONAL A LO TRANSPERSONAL

Sigamos conectados

 @escueladecrecimiento

 /escueladecrecimiento

 www.escueladecrecimiento.com

 [clases gratuitas](#)