Hombres Con·Sentidos

SUFRIMIENTO MASCULINO
Claves para entenderme como hombre

Sufrimiento masculino - sufrimiento silencioso

¿Por qué a la mayoría de los hombres nos cuesta pedir ayuda, expresar libremente nuestras emociones o mostrarnos vulnerables?

Simple: Porque esa es la idea de hombre que hemos aprendido.

Y esto no es solo cuestión de comportamiento; esta negación de algunas partes de nosotros crea un bloqueo que nos impide conectar con nuestra energía primaria.

Hombres con falta de energía, de iniciativa, con mucha tensión respecto a su propósito, con problemas sexuales, todo es consecuencia de una imposición sobre qué es ser un hombre, además de una falta de educación adecuada en muchos ámbitos.

Así pues, podemos enumerar algunos problemas que sufrimos los hombres:

- Falta de vitalidad e iniciativa
- Problemas sexuales
- Dificultad para comprometerse
- Me pierdo a mí mismo en las relaciones
- Me exijo mucho / me machaco mucho
- No sé para qué estoy aquí / no conecto con mi valor

¿Cómo empezamos a cambiar estas situaciones?

En primer lugar sabiendo que hay algo que no funciona bien, y aceptándolo. En segundo lugar, haciendo ejercicios de cuestionamiento para ver qué creencias están sosteniendo todos estos miedos y comportamientos.

Hombres Con·Sentidos

SUFRIMIENTO MASCULINO
Claves para entenderme como hombre

Ejercicio ¿Qué pienso de… ?

Coge un bolígrafo y una libreta o papel y responde a cada una de estas preguntas. Escribe pensando lo menos posible en lo que estás escribiendo. La idea es que fluya todo lo que piensas realmente, lo que hay instaurado en tus creencias, detrás de todos los pensamientos de "pensar esto está bien" o "pensar esto está mal".

Creencias sobre la sexualidad

Para mi el sexo es… (escribe todo lo que te salga con esta frase, sin filtrar, dejando que todas las partes de tu mente puedan expresar)

Ahora haz lo mismo empezando con:

El sexo está bien si…
El sexo está mal si…
Los hombres en sexo deben…
Las mujeres en sexo deben…

Hombres Con·Sentidos

SUFRIMIENTO MASCULINO
Claves para entenderme como hombre

Profundizando:

Si quieres profundizar aún más en el tema, responde también a estas preguntas, dejando que la información venga a tu mente sin filtrar ni esforzarte demasiado.

¿Cuál es el primer mensaje que recuerdo sobre la sexualidad?

¿Cuándo fue mi primera experiencia sexual sólo (masturbación)?

¿Cuál fue mi primera experiencia sexual (intimidad aunque no hubiera penetración) sexual con alguien ?

¿Qué pensaba sobre el sexo cuando era adolescente?

¿Quién me hablo por primera vez de sexo abiertamente?

Hombres Con·Sentidos

SUFRIMIENTO MASCULINO
Claves para entenderme como hombre

Los mandatos internos

Los hombres -igual que las mujeres por su lado- cargamos con una cantidad enorme de creencias acerca de cómo debemos comportarnos por el hecho de ser hombres. Unas las aprendimos de papá y mamá, otras en la escuela, otras entre amigos... Desde el conocido "no llores, sé un hombre" hasta los "pórtate bien" "sé un buen chico" "no seas marica", tenemos dentro gran cantidad de condicionantes que moldean inconscientemente nuestro comportamiento.

El primer paso para liberarse de ellos es sacarlos a la luz, y posteriormente observar cuándo nos están condicionando en el día a día. Te propongo un potente ejercicio de autoconocimiento para empezar.

1- Mis mandatos

En una hoja escribe, tal y como te llegue en ese momento, la frase "Yo como hombre tengo que ser ....." Completa la frase con lo que te surja acerca de tí mismo, pensando en lo que normalmente se exige de ti en las relaciones (con tus padres, con tu pareja, en el trabajo, con tus hijos, con tus amigos).

2- El Coste

Una vez completado el ejercicio anterior, lee en voz alta cada mandato, y también en voz alta hazte la siguiente pregunta (también puedes buscar un amigo que te ayude aquí, y te pregunte): ¿Y qué coste ha tenido para mí tener que ser .....? Contesta en voz alta, a tí mismo o a tu amigo.

Espero que te sirva para entenderte mejor y cultivar la paz en tí. Iré enviando más recursos gratuitos a través del email y en mis redes sociales.

@hombresconsentidos
611 474 532
https://fb.me/HombresConSentidos
info@hombresconsentidos.com
https://bit.ly/2WAuXSJ
www.hombresconsentidos.com

Hombres Con·Sentidos

SUFRIMIENTO MASCULINO
Claves para entenderme como hombre

Programa del ciclo de talleres

¿Qué haremos?

Durante este ciclo nos acompañamos para **continuar -o comenzar-** el trabajo consciente y profundo con el vínculo y la conexión con otros

Además, a lo largo de los talleres, iremos explorando además algunas de las **principales temáticas** de lo masculino, como camino a conocer y sanar nuestra relación con la energía sexual que vibra en nosotros.

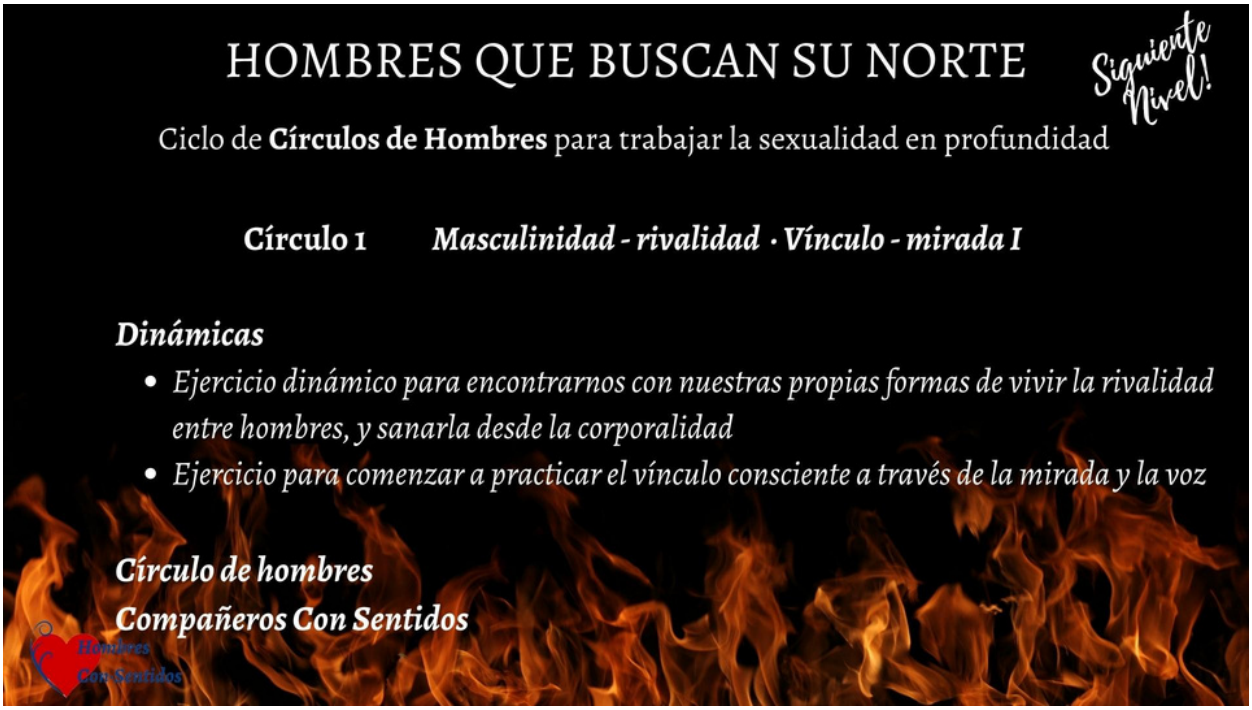
Para que tengas una idea más clara, te comparto el detalle de cada círculo y lo que incluye.

Hombres Con·Sentidos

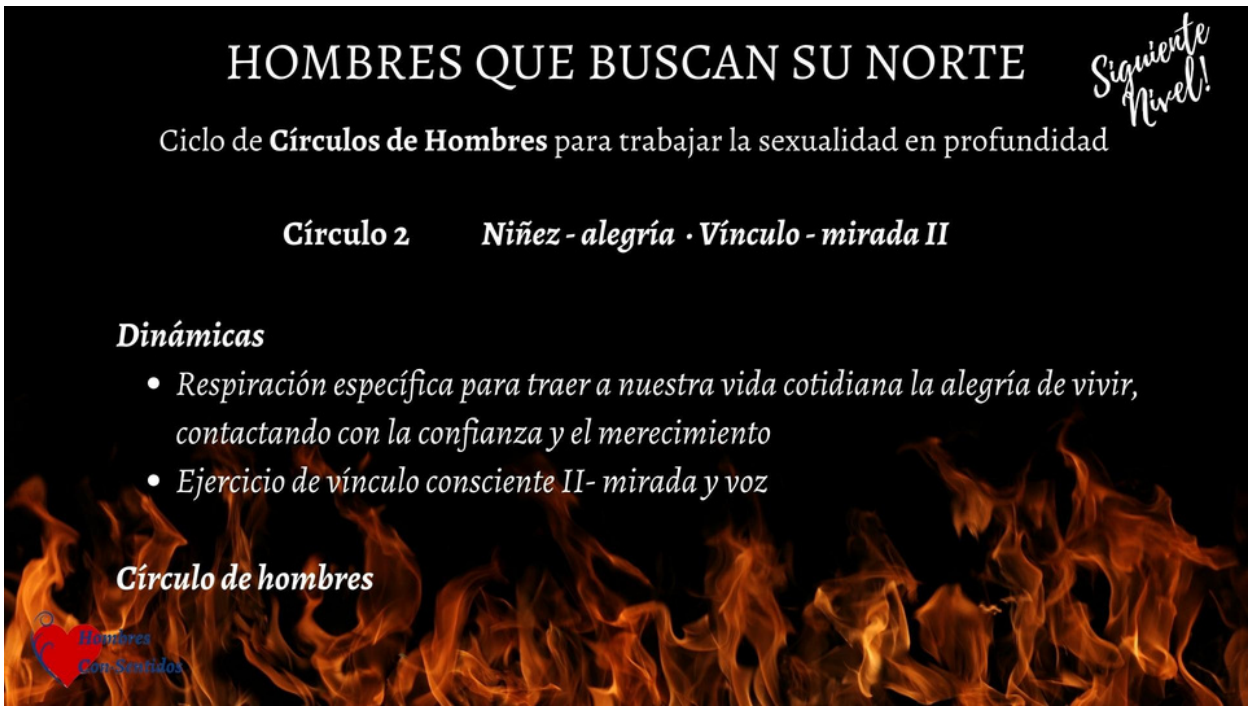
SUFRIMIENTO MASCULINO

Claves para entenderme como hombre

Círculo 1



Círculo 2

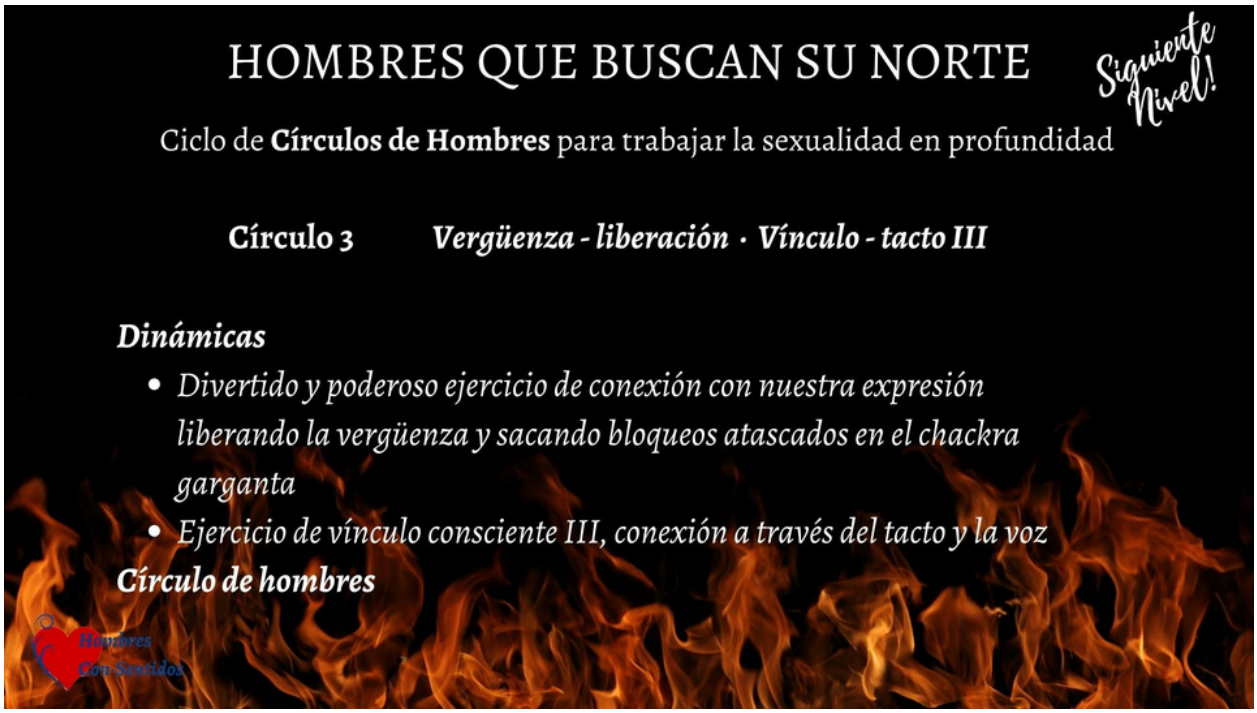


Hombres Con·Sentidos

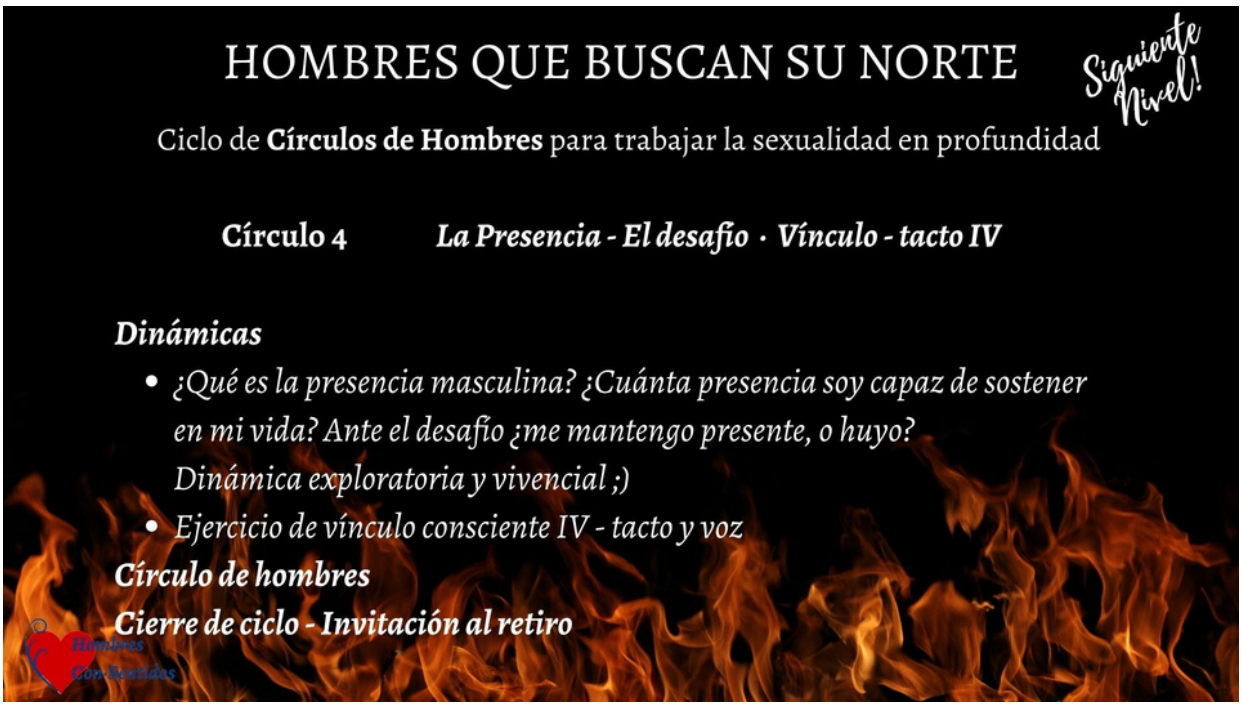
SUFRIMIENTO MASCULINO

Claves para entenderme como hombre

Círculo 3



Círculo 4

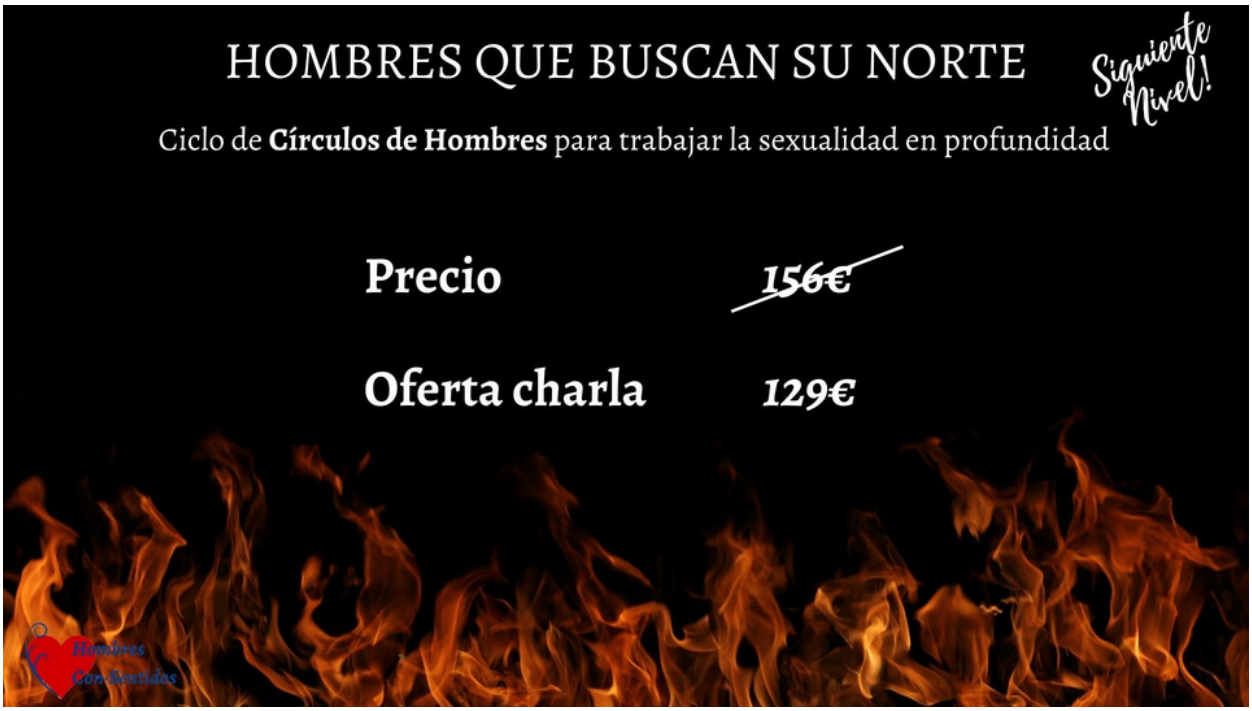


Hombres Con·Sentidos

SUFRIMIENTO MASCULINO

Claves para entenderme como hombre

Oferta



[Enlace inscripción al ciclo de círculos siguiente nivel]

Otros servicios

[Acompañamiento presencial 5 semanas - 444€]

[Ciclo de círculos sobre sexualidad - 156€]

[Círculos de hombres presenciales - 25€]

Descuentos especiales para los asistentes al webinar

@hombresconsentidos

https://fb.me/HombresConSentidos

https://bit.ly/2WAuXSJ

611 474 532

info@hombresconsentidos.com

www.hombresconsentidos.com