

## Assessorament cognitiu i somàtic (counseling & coaching)

Teràpia centrada en la persona, per intervenir amb eficiència en la prevenció i promoció de la salut, el canvi, la resolució de conflictes i el desenvolupament personal, utilitzant recursos corporals, emocionals, mentals i espirituals d'una manera integrada.

El canvi terapèutic es produeix mitjançant l'experiència directa del moment present, estant atents al cos- sensació, emoció i pensament corporal -. Percebem el món interior i exterior d'una manera més profunda i més conscient. Utilitzem múltiples eines basades en la integració de cos, consciència, moviment, respiració, tacte, sensibilitat i visualització .

## Focusing (enfocament corporal)

Mètode d'autoconeixement i creixement personal que permet enfocar i gestionar corporalment les emocions al relacionar una sensació corporal amb allò que ens passa, davant d'una situació, una relació personal, una decisió... deixar que el cos, des de la seva saviesa ancestral, ens ajudi a: prendre decisions, solucionar problemes, resoldre conflictes, enfrontar-se als fracassos i afrontar nous reptes.

## Tècniques Energètiques : EFT, TAT, BSFF, Codi de la Emoció...

Combinen els enfocaments més eficaços de teràpia breu amb els de la bioenergètica. Es basen en que qualsevol esdeveniment o pensament negatiu comporta una alteració del fluir equilibrat de l'energia del cos i això produeix malestar emocional. Corregint com flueix l'energia a través del cos mitjançant el canvi de la neurofisiologia amb diferents estímuls com: moviments oculars, respiració, símbols, paraules, suaus tocs a diferents punts reflexos o la utilització de imans; canviant d'aquesta manera el contingut dels pensaments i de les emocions, així com la seva importància relativa resolvent el problema de forma ràpida, eficaç e indolora fent que desaparegui el malestar.

## Hipnoteràpia

La hipnosi és un estat de focalització sensorial en què s'utilitzen els recursos naturals de la pròpia persona i la seva capacitat natural d'entrar en trance, la persona es troba relaxada, conscient i conserva el control. L'estat de trance ens ajuda a resoldre conflictes interns a nivell emocional, accedir a recursos inconscients i fer canvis.



## Tècniques d'Integració per Moviments Oculars

Mitjançant l'estimulació bilateral (amb tocs suaus alterns amb els dits sobre els genolls o les mans, o amb moviments d'ulls) mentre es centra en un símptoma d'estrès o dolor per eliminar traumes i bloquejos emocionals. De vegades, el nostre processament mental d'un esdeveniment o sentiment no es conclou. Fomentant la circulació entre els dos hemisferis cerebrals amb aquests estímuls es pot completar el procés que es va deixar anteriorment incomplet.

Es basen en la disposició de l'organisme per curar i trobar solucions als problemes humans garantint l' utilització al màxim dels mecanismes sanadors i restablidors de l'equilibri emocional i cognitiu.

## Ho'oponopono

Mètode tradicional Hawaïà per l'alineació d'un mateix amb el que és harmònic i correcte (i amb la divinitat), facilitar el perdó i per a la neteja dels vincles i les interaccions entre les persones, objectes, llocs i situacions, corregint els errors. És un procés eficaç, per a la curació, l'equilibri i l'alliberament de l'estrès quotidià a través de la consciència. Està dissenyat per a portar la pau, el ritme i l'equilibri a la vida, i pot ser utilitzat per qualsevol persona, qualsevol lloc, en qualsevol moment.

## Respiració conscient

Es combinen tècniques de respiració connectada amb exercicis de consciència corporal, mitjançant el quals es deixen anar emocions estancades i patrons limitadors amb l'objectiu de promoure el benestar i la felicitat. Resulta especialment eficaç per a: augmentar l'energia i resistència, eliminar l'ansietat, reduir l'estrès, millorar la respiració, aconseguir claredat mental, alleujar el dolor físic, resoldre conflictes emocionals, estimular la creativitat, millorar les relacions personals, recuperar-se de les addiccions i curar l'asma i altres problemes. Augmentar l'autoestima, Guanyar confiança en un mateix. Facilitar la transformació psicoespiritual

## Flors de Bach

Sistema de 38 preparats naturals elaborats a partir de flors. Està destinat a alleujar desequilibris emocionals i de caràcter (com ara por, impaciència, angoixa, incertesa, ira, confusió, intolerància, timidesa, entre altres) . S'utilitzen tant per malalties físiques o psicossomàtiques com per a trastorns psicològics o emocionals i en el desenvolupament personal al resoldre el seu origen emocional

Truca avui per **reservar la teva cita**  
i comença a millorar la teva vida  
**93 732 25 57 / 667 931815**  
1º sessió informativa gratuïta

## Tractaments per a : Salud mental i emocional

Nerviosisme. Ansietat i angoixa  
Temors i Fòbies, Obsessions i Compulsions.  
Estrès. Insomni Depressió.  
Baixa autoestima. Falta de confiança. Inseguretat  
Excés d'emocions negatives: Gelosia, Culpa, Tristesa, Ira, Ràbia, Odi i Vergonya.  
Resolució de conflictes interns. Agressivitat  
Problemes de relació i sexuals - sol o com a parella.  
Disminució de la libido  
Frigidesa. Impotència  
Deixar addiccions i reduir el "síndrome d'abstinència"  
en addiccions a aliments, a tabac, a alcohol, a drogues i comportaments addictius (sexe, treball, ludopatia, etc.) i autodestructius.  
Hàbits negatius.  
Curar ferides emocionals. Dol.  
Recuperació de traumes, després d'accidents, de desastres, d'atacs o d'abús sexual. Efectes psíquics de la violència.  
Maltractaments.

## Assoliment d'objectius

**Aconseguir benestar emocional**

**Desfer-se de les creences limitadores, de la autoderrota, corregir l'auto-sabotatge.**

**Falta de motivació. Manca de propòsit vital.**

**Per expressar tot el potencial i millorar el funcionament:.**

- En les relacions
- En el rendiment acadèmic i la millora de l'aprenentatge
- En l'expressió artística
- En les marques esportives
- En els objectius professionals i financers
- Preocupacions econòmiques
- Postergació. Fracàs.
- Control del pes i dieta. Anorèxia. Bulímia

En **Infants i joves** per millorar l'aprenentatge i l'autoestima.  
Problemes d'hiperactivitat i atenció.

**El centre** és un espai per a fomentar la salut i estimular el teu potencial per a viure amb major vitalitat, creativitat, plaer i satisfacció en la vida integrant totes les dimensions que conformen a la persona.  
Tindràs l'oportunitat de trobar allò més adequat que afavoreixi el teu benestar.

La nostra feina es fonamenta en:

- l'enfocament i metodologia corporal-energètica
- la inspiració dels principis humanistes
- l'experiència en comunitat com espai que conté i catalitza el creixement individual

## TERÀPIES MENTALS I EMOCIONALS

A **el centre** estem a l'avantguarda en teràpies breus, els resultats són a curt termini i enfocades per resoldre els conflictes interns que generen addiccions, estrès, ansietat depressió, traumes, ... Eficaces tant per alleujar o solucionar qualsevol problema emocional, com per al desenvolupament humà

### TRACTAMENTS PER:

Estrès  
Equilibri emocional  
Evolució personal

### TERÀPIA INDIVIDUAL

adults  
infants  
adolescents  
gent gran

**Justino Portillo** és terapeuta, professor i facilitador de grups amb més de 30 anys d'experiència en la pràctica i l'ensenyament de la salut integral.



**el centre**  
justinoportillo

C/ dels horts,8 (al costat de correus)  
08530 la Garriga  
93 732 25 57 / 667 931815  
www.justinoportillo.com

# Teràpies mentals i emocionals

Assessorament cognitiu i somàtic  
(counseling & coaching)

Focusing

Tècniques Energètiques :  
EFT, TAT, BSFF, Codi de l'Emoció...

Hipnoteràpia

Tècniques d'Integració per Moviments  
Oculars

Ho'oponopono

Respiració Conscient

Flors de Bach



**el centre**  
justinoportillo

C/ dels horts,8 (al costat de correus)  
08530 la Garriga  
93 732 25 57 / 667 931815  
www.justinoportillo.com