

## PRAJNA: TERAPIA DE GRUPO COMPASIVA



La terapia de grupo compasiva es un método de tratamiento de gran alcance que le permite explorar sus esperanzas y temores con respecto a su sentido de sí mismo en las relaciones en general. Los grupos se suelen facilitar por un terapeuta (a veces dos).

El terapeuta ayuda a proporcionar un ambiente cálido, contenido ambiente terapéutico que soporta los miembros del grupo con el tiempo a medida que exploran y desarrollan su propia voz y la experiencia de ser oído y entendido. Los grupos tienden a pasar por las etapas de desarrollo en el que se construye la confianza como miembros tocan en ambos conflictos y conexión.

Los interesados en sumarse a un grupo , será primero necesario concertar una cita con un facilitador terapeuta contemplativo. Durante esta reunión, se puede hacer cualquier pregunta que tenga, y una valoración donde considera si el grupo sería una buena opción.

Estamos encantados de ofrecer la terapia de grupo compasiva, en el Centro. Es un método eficaz y potente para el desarrollo de uno mismo en el contexto de las relaciones, y trabajar a través de cuestiones relacionales que pueden haberse originado en la época temprana de la vida.