

PROVINCIA

► CARBONERAS

● Miguel Ángel Pérez da herramientas para conocer y reeducar el ego ● Ha desarrollado la terapia Emoconciencia

Talleres para encontrar la felicidad

Víctor Visiedo

La búsqueda de la felicidad es algo que hace iguales a todas las personas del mundo, sea cual sea su origen. Para encontrarla hay muchos caminos. Los vecinos de Carboneras han conocido uno de ellos mediante un ciclo de charlas llevadas a cabo por Miguel Ángel Pérez, creador de la terapia "Emoconciencia".

Con el título "3 claves para llevarse bien con un mismo", la primera conferencia de este taller para encontrar la felicidad, les ofreció a los asistentes una serie de herramientas para conseguir el equilibrio emocional.

"A las charlas han asistido muchas personas, sobre todo mujeres. He querido darles unos conceptos básicos para que sepan qué hay que hacer para tener equilibrio, tanto la teoría como la práctica", señala Miguel Ángel Pérez.

La terapia "Emoconciencia" consiste en trabajar con las emo-

ciones asociadas a la sintomatología de determinada enfermedad o dolencia, ayudando al cuerpo a encontrar el camino que le permita recuperar su capacidad innata para sanarse a sí mismo. La filosofía de la técnica hace especial hincapié en transmitir a las personas la necesidad de que asuman su propia responsabilidad personal en los procesos que están atravesando, por su propio bienestar y el de su entorno.

Según su creador, la "Emoconciencia" puede mejorar sensiblemente cualquier sintomatología relacionada con el dolor, la ansiedad, los estados depresivos, las fobias, los problemas digestivos, dificultad para dormir, alergias, neuralgias, etcétera. Además, se complementa con cualquier otro tratamiento médico, psicológico o alternativo que ya se esté recibiendo.

En la definición de esta terapia se asegura que es, y ha sido ya, totalmente eficaz para casos como en los que una persona se dice a



Las charlas realizadas en Carboneras han sido un éxito, mostrando algunas claves para la felicidad.



sí mismo: "No me siento feliz a pesar de tenerlo todo", "algo me impulsa a seguir actuado igual a pesar de que me genera sufrimiento", "repito conductas de las personas que me criaron a pesar de que nunca me gustaron sus comportamientos e intento evi-

tarlos con todas mis fuerzas", por ejemplo. Según Pérez, esto está provocado por bloqueos emocionales que dan soporte a todo tipo de creencias limitantes que impiden alcanzar la excelencia. Aquí es donde su terapia entra en juego,

eliminando esos bloqueos y permitiendo que surja una nueva forma de pensar, sentir y entender la vida. Rompe con los antiguos paradigmas y logra todo lo que la persona se proponga.

Miguel Ángel Pérez es un almeriense que trabaja tanto en nuestra provincia, como en Sevilla o en México, donde también tiene consultas. Es osteópata, monitor de Dinámica y Terapia de la Risa, tiene formación en Terapia Cráneo-Sacral Pediátrica y Avanzada y Liberación Somato-Emocional, entre otras muchas titulaciones. Además, es profesor de la Universidad de Almería en Ciencia e Inteligencia Emocional, Escucha Activa, Educación Consciente y Creatividad.

En el blog de emoconciencia se pueden ver algunas charlas.

► VERA

Un accidente en la A7 con un herido leve

El accidente se produjo al salirse el automóvil de la vía en el punto kilométrico 526, en dirección a Almería, a la altura del término municipal de Vera. El conductor, un hombre de 49 años de edad, tuvo que ser excarcelado por el Cuerpo de Bomberos del Levante. El incidente se produjo, aproximadamente, a las 16:00 horas del pasado viernes, 29 de enero, cuando el coche se salió de la autovía volcando lateralmente, lo que conlleva una mayor dificultad para rescatar al siniestrado. El conductor, con heridas de consideración leve, fue puesto a disposición de los servicios sanitarios y llevado al Hospital de Huércal-Overa.



DIARIO ALMERÍA

► CUEVAS DEL ALMANZORA

Asociaciones culturales visitan la agricultura del siglo XXI en Los Guiraos

El SAT es un líder en la vanguardia del cultivo sin suelo y el sistema de bandejas móviles

Redacción

La primera expedición que asociaciones culturales del Levante han organizado para conocer el patrimonio de la comarca levantina los ha llevado hasta el SAT de Los Guiraos. Son líderes en vanguar-

día de las más novedosas e innovadoras técnicas de producción y aprovechamiento de recursos. No solo cultivan sin suelo, con el agua exacta y su sistema de bandejas móviles hace que sean las plantas y no los operarios los que se muevan, sino que, además, diversifican, aprovechando los recursos de que ya disponen, una oferta que les ha llevado a producir setas y, desde septiembre, tilapia, un pez fluvial originario del Nilo cuyas excepcionales características nutritivas hace que sea parte de la dieta de hospitales.