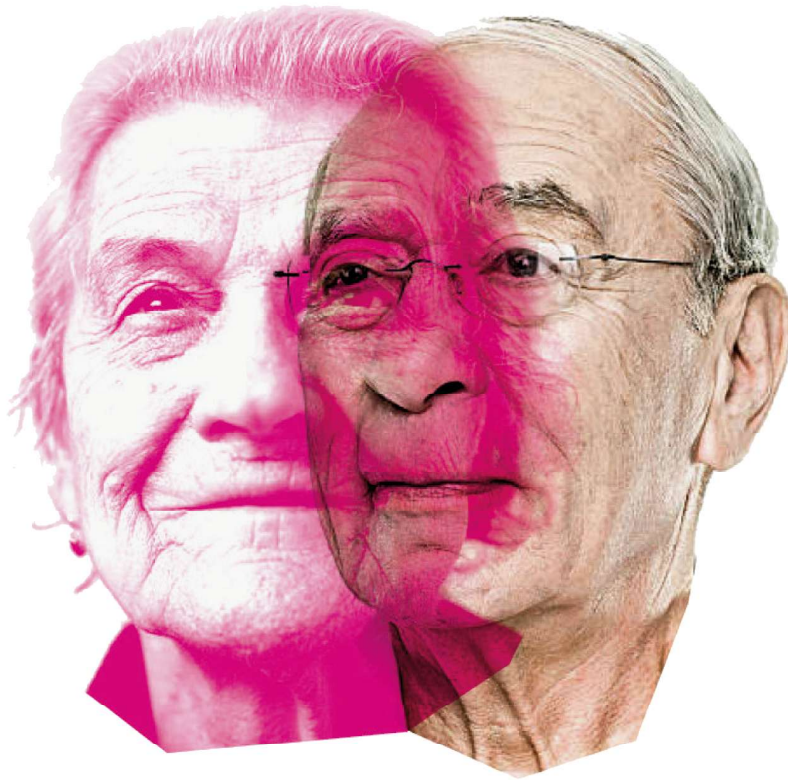




El **no** que ayuda  
a entenderlo.



**a ti, seas quien seas**  
*un retiro en la vida cotidiana*



## ¿Dónde empieza el viaje?

Vivimos de prisa, pasando de tarea en tarea, de pensamiento a pensamiento, persiguiendo una claridad que nunca llega porque no nos detenemos a escuchar. El tiempo se escurre entre pantallas, hábitos y exigencias, y confundimos el hacer con el vivir.

Y sin embargo, en medio del ruido, sigue latiendo un anhelo sencillo: pausa. Un espacio para respirar. Una forma de volver a nosotros.

Lo esencial no se ha ido: solo espera a que lo reconozcamos.

Este espacio nace para quienes sienten que la prisa ya no basta. No se trata de escapar del mundo, sino de aprender a **escucharlo de otro modo**. De volver a mirar lo cotidiano —una emoción, una conversación, una espera— como lo que realmente es: un espejo de tu propia verdad.



## ¿Por qué nace este espacio?

“A ti, seas quien seas” surge para acompañar a quienes necesitan una pausa que no implique abandonar la vida, sino **habitarla de una manera diferente**.

Aquí, el foco no está en métodos rígidos ni teorías abstractas. **El centro está en la vida misma**: en lo que pasa, con lo que pesa y con lo que pide ser mirado en tu día a día. **No se trata de trabajar, sino de mirar**, permitiendo que la vida sea quien te muestre lo que necesitas ver.

Durante nueve meses, recorreremos un camino compartido en el que **cada experiencia cotidiana se convierte en tu maestra**.

No se trata de aprender, sino de recordar. De redescubrir la sabiduría escondida en lo simple: en una mirada, en un gesto, en un silencio.

Este espacio es un **retiro sin irte a ningún lugar**. Una forma de habitar lo cotidiano con más ternura y más presencia.



## El viaje compartido

Antes de comenzar, realizamos una **videollamada grupal** (máximo diez personas) para presentarnos, escuchar lo que resuena y trazar juntos el tono del recorrido.

**La Propuesta Semanal:** Durante nueve meses, recibirás cada semana un relato y una práctica sencilla: ejercicios de observación, escritura, contemplación o silencio. Estos se integran en tu día a día sin añadir carga ni exigencia.

### El Acompañamiento Grupal:

- Cada mes nos reuniremos en una **videollamada de acompañamiento** para compartir lo vivido, afinar la mirada y sostenernos mutuamente.
- Entre encuentros, el grupo dispondrá de un **espacio privado** donde las palabras se escuchan sin juicio y el silencio también acompaña.

Es un proceso suave, continuo y humano: lo que ocurre en tu vida es parte del camino.



## Cuando el silencio te encuentra

A lo largo del recorrido se abrirán puertas pequeñas pero decisivas: una emoción que se comprende, una creencia que se afloja, un gesto cotidiano que revela algo nuevo.

Exploraremos temas que atraviesan la vida real:

- La frustración que puede transformarse en gratitud.
- Las creencias que se suavizan en aceptación.
- La culpa que invita a la ternura.
- Las máscaras y sombras que se miran sin miedo.

Aprenderás a observar, a pasear conscientemente, a escuchar el presente sin intentar cambiarlo. En ese silencio amable, la vida muestra lo que necesita mostrarse.

El libro **A ti, seas quien seas** (incluido) acompañará el proceso, con relatos, prácticas y reflexiones que se adaptarán al ritmo natural del grupo.

Este espacio no busca añadirte nada.

Te ayuda a volver a lo que ya eres.



## ¿Quién acompaña?

**Mónica Macrescu** facilita este espacio desde una comprensión profunda del ser humano y de los ritmos de la vida. Más que una terapeuta, es una **guardiana del silencio**, acompañando desde la escucha, la sensibilidad y la presencia.

Su formación en psicología y su larga experiencia se integran de forma orgánica, sin métodos cerrados ni fórmulas. Acompaña desde el respeto a cada proceso, ofreciendo un lugar seguro donde lo esencial puede mostrarse sin miedo.

- **No enseña:** sostiene.
- **No analiza:** invita.



## Información práctica

**Duración:** 9 meses (Con opción de extensión, según el grupo).

**Modalidad:**

- Online (encuentros grupales)
- Cotidiana (prácticas diarias).

**Grupo:** Mínimo 5 · Máximo 10 personas.

**Material:** Incluye el libro *A ti, seas quien seas*.

**Ritmo:**

- 1 videollamada grupal inicial
- 1 encuentro grupal mensual (1 hora).

**Contacto:** [welcome@no-ise.com](mailto:welcome@no-ise.com)

Las respuestas te rodean,  
susurradas por el viento,  
escritas en las estrellas.  
Mira y recuerda  
lo que siempre ha estado ahí.  
— A. Zohar