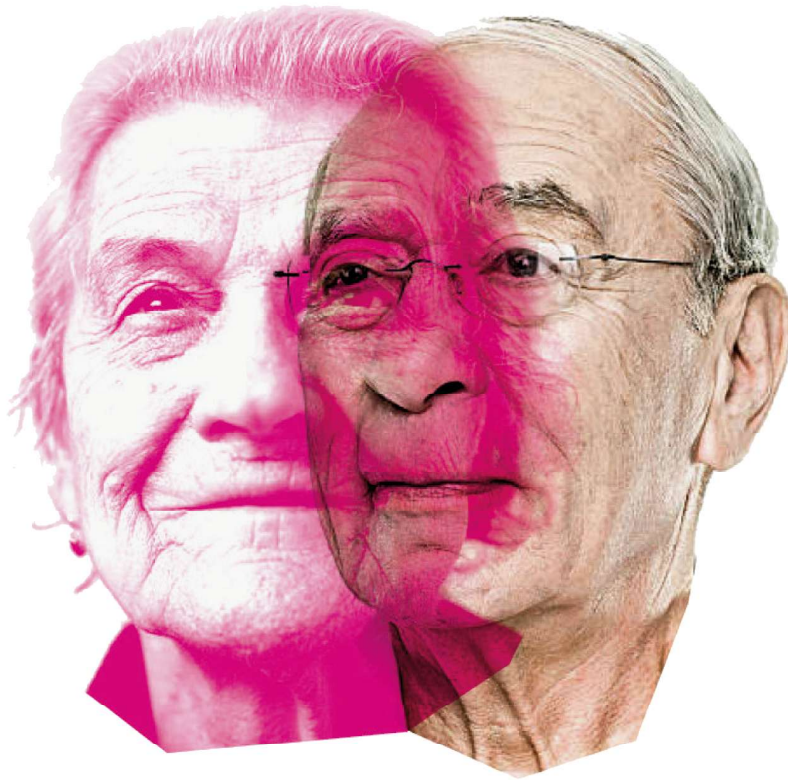




El **no** que ayuda  
a entenderlo.



**a tu, siguis qui siguis**  
*un retir en la vida quotidiana*



## On comença el viatge?

Vivim amb pressa, passant de tasca en tasca, de pensament en pensament, perseguint una claredat que mai arriba perquè no ens aturem a escoltar. El temps s'escola entre pantalles, hàbits i exigències, i conformem el fer amb el viure.

I, tanmateix, enmig del soroll, continua bategant un anhel senzill: pausa. Un espai per respirar. Una manera de tornar a nosaltres.

L'essencial no se n'ha anat: només espera que el reconeixem.

Aquest espai neix per als qui senten que la pressa ja no basta. No es tracta d'escapar del món, sinó d'aprendre a **escoltar-lo d'una altra manera**. De tornar a mirar la quotidianitat —una emoció, una conversa, una espera— com el que realment és: un mirall de la teva pròpia veritat.



## Per què neix aquest espai?

“**A tu, siguis qui siguis**” sorgeix per acompanyar els qui necessiten una pausa que no impliqui abandonar la vida, sinó habitar-la d’una manera diferent.

Aquí, el focus no és en mètodes rígids ni teories abstractes. **El centre és en la vida mateixa**: en allò que passa, amb allò que pesa i amb allò que demana ser mirat en el teu dia a dia. **No es tracta de treballar, sinó de mirar**, permetent que la vida sigui qui et mostri el que necessites veure.

Durant nou mesos, recorrerem un camí compartit en el qual **cada experiència quotidiana es converteix en la teva mestra**.

No es tracta d’aprendre, sinó de recordar. De redescobrir la saviesa amagada en allò simple: en una mirada, en un gest, en un silenci.

Aquest espai és **un retir sense anar a cap lloc**. Una manera d’habitar la quotidianitat amb més tendresa i més presència.



## El viatge compartit

Abans de començar, realitzem una **videotrucada grupal** (màxim deu persones) per presentar-nos, escoltar el que ressona i traçar junts el to del recorregut

**La Proposta Setmanal:** Durant nou mesos, rebràs cada setmana un relat i una pràctica senzilla: exercicis d'observació, escriptura, contemplació o silenci. Aquests s'integren en el teu dia a dia sense afegir càrrega ni exigència.

### L'Acompanyament Grupal:

- Cada mes ens reunirem en una **videotrucada d'acompanyament** per compartir el que s'ha viscut, afinar la mirada i sostenir-nos mútuament.
- Entre trobades, el grup disposarà d'un **espai privat** on les paraules s'escolten sense judici i el silenci també acompanya.

És un procés suau, continu i humà: el que passa a la teva vida és part del camí..



## Quan el silenci et troba

Al llarg del recorregut s'obriran portes petites però decisives: una emoció que es comprèn, una creença que s'afluixa, un gest quotidià que revela quelcom nou.

Explorarem temes que travessen la vida real:

- La **frustració** que pot transformar-se en gratitud.
- Les **creences** que se suavitzen en acceptació.
- La **culpa** que convida a la tendresa.
- Les **màscares i ombres** que es miren sense por.

Aprendràs a observar, a passejar conscientment, a escoltar el present sense intentar canviar-lo. En aquest silenci amable, la vida mostra el que necessita mostrar-se.

El llibre ***A ti, seas quien seas*** (inclòs) acompanyarà el procés, amb relats, pràctiques i reflexions que s'adaptaran al ritme natural del grup.

Aquest espai no busca afegir-te res.

T'ajuda a tornar al que ja ets.



## ¿Quién acompaña?

**Mónica Macrescu** facilita aquest espai des d'una comprensió profunda de l'ésser humà i dels ritmes de la vida. Més que una terapeuta, és una **guardiana del silenci**, acompanyant des de l'escolta, la sensibilitat i la presència.

La seva formació en psicologia i la seva llarga experiència s'integren de manera orgànica, sense mètodes tancats ni fórmules. Acompanya des del respecte a cada procés, oferint un lloc segur on l'essencial pot mostrar-se sense por.

- No ensenya: **sosté**.
- No analitza: **convida**.



## Información práctica

**Durada:** 9 mesos (Amb opció d'extensió, segons el grup).

**Modalitat:**

- Online (trobades grupals)
- Quotidiana (pràctiques diàries).

**Grup:** Mínim 5 · Màxim 10 persones.

**Material:** Inclou el llibre *A ti, seas quien seas*.

**Ritme:**

- 1 videotrucada grupal inicial
- 1 trobada grupal mensual (1 hora).

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

Les respostes t'envolten,  
xiuxiuejades pel vent,  
escrites a les estrelles.  
Mira i recorda  
el que sempre ha estat aquí.  
— A. Zohar