



*Helena Ortiz*  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenaortizbernal.com](mailto:hola@helenaortizbernal.com)

[www.helenaortizbernal.com](http://www.helenaortizbernal.com)

**SOY LIFE COACH Y MENTORA  
ESPECIALIZADA EN PROCESOS DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL.**

**Con más de 25 años de experiencia y presencia internacional**

*«Ahora entiendo que la vida, observándola, es una sucesión de fotogramas entrelazados entre sí en un orden perfecto y del que no somos conscientes hasta que cambiamos de perspectiva».*

*Helena Ortiz*

**AYUDO A MUJERES A SANAR HERIDAS EMOCIONALES Y ASUMIR PROPIO SU PODER**

Desafíate a conseguir mayores metas y logros, liberándote de falsas creencias, auto-sabotajes, patrones mentales repetitivos, etc...

Te acompaño y ayudo de forma eficaz en un proceso con impacto intenso a liberarte de todo esto, para obtener claridad de quién eres, qué quieres y tu nueva expresión en tu vida.

Cuando conoces tu historia, la que se encuentra a nivel inconsciente, conoces también tus valores, y empiezas a vivir en coherencia con esos valores, lo que a su vez te lleva a transformarte, a conocerte a nivel más profundo y ser tu propio maestro.

En definitiva te convierte en una mejor versión de ti, más feliz, con más equilibrio, con más bienestar y mejor salud.



Helena Ortiz  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenaortizbernal.com](mailto:hola@helenaortizbernal.com)

[www.helenaortizbernal.com](http://www.helenaortizbernal.com)

## MI FILOSOFÍA DE VIDA

Soy una persona que vive lo que predica, la Felicidad Sostenible es mi filosofía de vida, es una actitud ante la misma, una forma de enfocar las dificultades y los éxitos, desde mi responsabilidad, el respeto, amor propio y la coherencia emocional.

Es un nuevo Paradigma que me lleva a cuestionarme el para qué en vez del porqué de lo que estoy viviendo, una nueva percepción con nuevas herramientas para la transformación.

La vida puede ser tan hermosa como tú quieras que sea, porque la felicidad es un estado de conciencia y no una meta.

Si te pregunto cuál es la finalidad en tu vida ¿qué me dirías? La mía, ser feliz, disfrutar y estar en paz.

Desde mi propia experiencia vital de transformación, mi bagaje personal y formación profesional durante más de 25 años, te muestro cómo lograr la transformación y felicidad sostenida en tu vida.

Te acompaño desde mis valores personales y profesionales, guiándote desde el corazón y el alma que no emiten juicios, de forma cálida y amable, con honestidad, entrega y respeto.

Y te soy muy sincera, los resultados dependerán no tanto de la información proporcionada por mí, que será relevante y de impacto mental, emocional y espiritual, sino más bien, de los cambios emocionales y conductuales que tú lleves a cabo como resultado de una nueva percepción de tu vida y el compromiso en pasar el proceso de transformación hasta la meta convirtiéndolo así en tu hábito de vida en coherencia emocional.

Si tú también estas dispuesta a transformar tu vida, será un placer acompañarte en el proceso.

Con amor, Helena Ortiz Bernal



**Helena Ortiz**  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenortizbernal.com](mailto:hola@helenortizbernal.com)

[www.helenortizbernal.com](http://www.helenortizbernal.com)

## MI FORMACIÓN

2017 **Especialista Universitario en Desarrollo Personal, Educación Consciente y Mindfulness** (Atención Plena), Universidad de Almería, Almería.



2017 **Formación Integral del Perdón No Dual**, Asociación Conciencia de Jorge Lomar, Madrid.



2016 **Especialista en Coaching de Familia y Educativo** por AECOFAME.





**Helena Ortiz**  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenaortizbernal.com](mailto:hola@helenaortizbernal.com)

[www.helenaortizbernal.com](http://www.helenaortizbernal.com)

2012-2013 **Especialista y Acompañante en BIONEUROEMOCION®** en el Instituto Español De BioNeuroEmoción (ieBNE) de Barcelona, por Enric Corbera y su equipo docente, ahora llamado Enric Corbera Institute, el O.I.P.S. (Organización de Integración para la Salud) de Cuba.

Dentro de esta formación he completado los siguientes módulos:

Cursos Post Grados

CP-1 **Bases de la BIONEUROEMOCION®**

CP-2 **PNL e Hipnosis Ericksoniana** aplicadas a la BIONEUROEMOCION®, por Synergy & Coaching, Barcelona.

CP-3 **Formaciones Específicas en BIONEUROEMOCION®**

CP-6 **Transgeneracional/Psicogenealogía**

**Monográficos**

El Cáncer de Mama

Fibromialgia

2013 **Master Programación Neuro Lingüística e Hipnosis Ericksoniana**, por Synergy & Coaching, Barcelona.

## FORMACIONES COMPLEMENTARIAS AL ACOMPAÑAMIENTO

1976 **Meditación Transcendental**

*Por Maharishi Mahesh Yogi, India-Almería.*

*Técnica basada en leyes biológicas y psicológicas de relajación natural que logra un mejor funcionamiento y equilibrio entre mente y cuerpo a través de la atención plena.*

1990-2010 **Metafísica “Yo Soy”**

*Almería-Palma de Mallorca.*

*Parte de la filosofía que trata del Ser y el área espiritual*

2006 -2009 **Maestría en Reiki Usui Tibetano**

*Maestros Christian Pons y Julia Xibillé, Palma de Mallorca.*

*Técnica de sanación natural a través de la Energía Universal.*



**Helena Ortiz**  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenaortizbernal.com](mailto:hola@helenaortizbernal.com)

[www.helenaortizbernal.com](http://www.helenaortizbernal.com)

- 2009-2018 **Un Curso De Milagros**  
*Me inicié como autoestudio y posteriormente con talleres y seminarios impartidos por Sergi Torres en Palma de Mallorca y Enric Corbera en Málaga, a los que ha seguido un aprendizaje continuo a través de investigaciones propias hasta la actualidad, convirtiéndose en mi filosofía de vida.*  
*UCDM es un sistema de autoestudio de pensamientos para el cambio de percepción a través del proceso del perdón y el camino del amor.*
- 2009-2013 **Geometría Sagrada, 49 Pilares del Árbol de Luz y Vida**  
*Por Bárbara Utheman & Julia Xibillé, Austria-Palma de Mallorca.*  
*Estudio del lenguaje simbólico de las fuerzas de la creación del universo que activan ambos hemisferios cerebrales a la vez.*
- 2011 **Alquimia Energía Angélica**  
*Por Aroha, Palma de Mallorca.*  
*Técnica relacionada con la ciencia sagrada de la alquimia y los principios de manifestación.*
- 2013 **El Discurso Creativo**  
*Por Alfredo Mantovani, Almería.*  
*Técnicas teatrales aplicadas a la comunicación.*
- 2014-2015 **Alquimia Emocional**  
*Por Ana Daza, Almería.*  
*Estudio de los poderes de la atención plena y los centros energéticos, biológicos y espirituales (Chacras) y principio de manifestación.*

## MIS COLABORACIONES

**Asociación Proyecto Mariposa** (Grupo de Terapias Complementarias en el tratamiento del Cáncer) **de Almería**

**Fundación Lideres Constructores De Paz. Cali, Colombia.**

(Ayuda a los niños y niñas que trabajan en las calles de la ciudad, afrontando la situación de vulneración de derechos a la que están sometidos).



**Helena Ortiz**  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenaortizbernal.com](mailto:hola@helenaortizbernal.com)

[www.helenaortizbernal.com](http://www.helenaortizbernal.com)

## MIS PROGRAMAS

He desarrollado unos Programas para el Proceso de Transformación Interior en tres niveles.

Mis programas están diseñados desde mi propia experiencia personal y profesional para mujeres que están comprometidas a transformar sus vidas profundamente.

Mujeres abiertas a ser desafiadas en su manera habitual de pensar y vivir la relación consigo misma, sus heridas emocionales, sus bloqueos, sus limitaciones y la expresión de todo esto junto en su vida.

### **PERMÍTETE SENTIR** PROGRAMA DE 2 SEMANAS

Este programa está diseñado para aquellas mujeres que desean salir de ese momento de confusión y repetición de las heridas emocionales y obstáculos que le están impidiendo sentirse en bienestar en su día a día.

### **LIBÉRATE Y REDESCUBRE TÚ PODER** PROGRAMA DE 6 SEMANAS

Este programa está diseñado para aquellas mujeres que ya están deseando llevar su vida a un nivel superior, donde no solo sales de la repetición de los patrones limitantes, sino que tu valor y merecimiento afloran desde el cuidado y el amor propio. Mejoras la relación contigo misma y tu entorno, logrando mayor seguridad en ti misma y tomas de decisiones nuevas.

### **ALIMÉNTATE DE AMOR PROPIO** PROGRAMA PREMIUM DE 3 MESES

Este programa está diseñado para aquellas mujeres que ya desean trabajar proactivamente en cumplir sus sueños y ver transformada su vida. Sentirás como tu perspectiva sobre tus valores cambia, tu autoestima se eleva y tus metas personales o profesionales se empiezan a ver más claras. Descubrirás tus recursos y herramientas internas que no conocías y el significado de tu vida cambiará.

## ESTOS PROGRAMAS LOS PUEDES TRABAJAR PRESENCIAL Y TAMBIÉN ONLINE

- Si deseas más información sobre estos programas, reserva un DISCOVERY CALL gratuito conmigo: <https://calendariodehelenaortiz.as.me/schedule.php>



Helena Ortiz  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenaortizbernal.com](mailto:hola@helenaortizbernal.com)

[www.helenaortizbernal.com](http://www.helenaortizbernal.com)

## ALGUNAS DE MIS HERRAMIENTAS

### **BIONEUROEMOCION®**

Consiste en acompañar al consultante a encontrar las creencias y los programas inconscientes heredados de nuestros ancestros y que le están condicionando su vida de alguna manera. Estudia la relación que hay entre las Emociones Inconscientes que no fueron expresadas a raíz de un acontecimiento vivido de forma impactante o dramática y su posterior manifestación en el cuerpo, en forma de síntoma, dolencia o enfermedad, ya sea a nivel orgánico, mental o conductual.

### **ESTUDIO Y ANÁLISIS DEL ÁRBOL GENEALÓGICO (TRANSGENERACIONAL/Psicogenealogía)**

Toda la información que el inconsciente biológico guarda y que el clan familiar transmite de generación en generación para que un conflicto se pueda resolver en generaciones posteriores. Hace referencia a todas las relaciones familiares de nuestros antepasados y como esas interacciones provocan ondas de información que son capaces de afectar las vidas de sus descendientes.

### **COACHING DE FAMILIA Y EDUCATIVO**

El Coaching consiste en trabajar junto con los clientes en un proceso creativo y estimulante que les sirva de inspiración para maximizar su potencial personal y profesional. El valor que aporta el Coaching es una nueva forma de integrar aprendizaje y avanzar en el desarrollo individual y colectivo.

### **DESARROLLO PERSONAL, EDUCACIÓN CONSCIENTE Y MINDFULNESS**

**El Desarrollo Personal** es un proceso integral de autoconocimiento para liderar tu vida personal en todos los ámbitos, disponiendo de las herramientas y los recursos necesarios para que encuentres por ti mismo tus propias respuestas.

**La Educación Consciente** nos lleva a tomar conciencia del funcionamiento de nuestra forma de pensar, sentir y actuar. A través de esta toma de conciencia, descubrimos cómo generamos nuestro propio sufrimiento e insatisfacción mediante un patrón incontrolado y errático de pensamiento denominado ego. A través de un cuidado activo y consciente, de nuestro propio bienestar y calidad de vida, esos beneficios se extienden a otros contextos más allá de la propia persona, como la pareja, la familia, el trabajo y las relaciones sociales en general.

**Mindfulness** es una técnica para desarrollar la atención plena con intención de calmar la mente y observar con claridad y libre de juicios. La meditación-Mindfulness es un camino a la conexión con la conciencia interna, libre de creencias, tiempo y cuerpo.



**Helena Ortiz**  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenaortizbernal.com](mailto:hola@helenaortizbernal.com)

[www.helenaortizbernal.com](http://www.helenaortizbernal.com)

Son tres los elementos claves del Mindfulness:

**Consciencia, momento presente, y aceptación.**

Las raíces del Mindfulness tienen más de 25 siglos de antigüedad, su origen es Budista, Theravada, se corresponde con la meditación denominada: Vipassana, que significa “plena consciencia de la respiración”, es la práctica más antigua. Proviene de las enseñanzas de Siddhartha Gautama, “Buda”.

### **FILOSOFÍA, ESPIRITUALIDAD Y DIMENSIÓN CUÁNTICA**

Mi compartir está centrado en la enseñanza de la No-dualidad, Filosofía Advaita Vedanta y de “Un Curso de Milagros”. En el SER como fuente inagotable de Paz, Amor, Libertad y Abundancia. Dedicando el estudio y la práctica plenamente a la Conciencia que facilita el discernimiento entre el Ser Esencial y el falso ser (ego).

### **OTRAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

#### **CONSULTA GRUPAL DE BIONEUROEMOCION®**

En estas reuniones se crea una sinergia que activa el inconsciente de todos los presentes. De esta manera, mientras se está trabajando con una persona, las demás activan sus recuerdos, memorias celulares, transgeneracionales, etc. de forma consciente y de forma inconsciente. Todo ello se debe a que el grupo produce una resonancia. Esta es su función principal.

#### **GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL/CONVERSATORIO**

Se trata de un grupo donde cada participante explora sus propias dificultades, inquietudes o conflictos, aprendiendo con el resto de participantes, viéndose reflejado en ellos, (Teoría de los Espejos) con el objetivo de hacerse cargo de sí mismo. Se explora el autoconocimiento, la auto-indagación, el despertar de consciencia, las emociones y el sentir esencial.

#### **CURSOS Y TALLERES**

Los Cursos y Talleres son vivenciales y de alto impacto. Tienen como objetivo convertir los obstáculos en herramientas de nuestro crecimiento personal, desde la visión cuántica para sanar la percepción y conectar con la presencia consciente, ese espacio interno de paz total donde no hay juicios programados que nos marcan. Cada caso es particular pero la información que se recibe en cada taller y se comparte en el grupo es muy valiosa, esclarecedora, efectiva y práctica.



**Helena Ortiz**  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenortizbernal.com](mailto:hola@helenortizbernal.com)

[www.helenortizbernal.com](http://www.helenortizbernal.com)

## **CONFERENCIAS, SEMINARIOS Y CHARLAS**

Comparto información acerca de las creencias, las emociones y su gestión, de la Presencia del Ser, Despertar de Consciencia y Las Leyes Universales. Diferentes metodologías que nos aportan herramientas para vivir más libremente, basadas en las teorías de la Física Cuántica y Tradiciones No-Dualistas.

### ○ **ATIENDO ONLINE Y PRESENCIAL**

#### **LUGARES DONDE ATIENDO PRESENCIALMENTE**

##### **España:**

Almería consulta propia en Plaza Marques de Heredia 8, Planta 1, Puerta 3A,  
04001 Almería

Palma de Mallorca, Islas Baleares y Barcelona.

**Colombia:** Bogotá, Medellín, Cali, Cartagena de Indias, Sincelejo, Tuluá, Popayán, Manizales, Pereira, Chinchiná, San Agustín-Huila.

##### **En Colombia colaboro en diversas Clínicas de Medicina Biológica e Integrativa:**

Clínica de Medicina Biológica del Dr. O'Byrne, Cali.

Centro Médico e Integrativo Maná, Cali.

Centro Médico Dra. Ana Milena Lozano, Tuluá.

Centro Médico Dra. Ana María Iriarte, Huila.

Centro Médico Zu San Li, Sincelejo.

- **Para otras ciudades o países, consultar.**



*Helena Ortiz*  
integración emocional

+34 610 870 262

[hola@helenortizbernal.com](mailto:hola@helenortizbernal.com)

[www.helenortizbernal.com](http://www.helenortizbernal.com)



Imagen: Auditorio Cajamar, Almeria -España

**Puedes encontrar más información sobre mis actividades, charlas, talleres, entrevistas de televisión, radio y meditaciones en mi WEB y en mis Redes Sociales:**



[helenortizbernal.com](http://helenortizbernal.com)



Helena Ortiz integración Emocional



Helena Ortiz Integración Emocional



Helena Ortiz Bernal