

Roser Farràs i Prat



Em presento

Mare, filla, esposa, amiga, dona, essència,... Perseverant, compromesa, apassionada, curiosa, sensible, creativa, compassiva, companya, respectuosa... camino amb propòsit i humilitat, entenent la vida com un lloc on experimentar, crear, viure i compartir. Amb cada pas vull redescobrir-me i SER qui ja soc en essència per poder créixer, evolucionar i transcendir.

QUI SOC?

Em dic **Roser Farràs i Prat**, una ànima enèrgica, curiosa, emprenedora, perseverant i apassionada. M'atrau la vida i tot el que té a veure amb les persones i el seu interior.

Des de sempre, que neix en mi una voluntat profunda de servir. Sempre he treballat per les persones i de formes molt diverses. Al 2009, després de ser mare, quelcom va canviar dins meu, una crida interna va esdevenir i amb ella vaig iniciar un nou camí, seguint la intuïció, el cor i desplegant l'espurna de llum que soc. Des de llavors que aquest camí ha estat i està ple d'experiències, formacions, trobades, persones, connexions, sincronicitats,...



Actualment desenvolupo formacions, facilito espais d'interioritat i acompanyo holísticament a persones i/o organitzacions en processos de despertar de consciència.

Em comparteixo sempre des de la meva pròpia experiència vital, amb humilitat i respecte per a cada persona amb qui faig camí, doncs crec que la trobada amb l'altre és sempre una oportunitat meravellosa que enriqueix si un mira sense judici, escolta amb presència, sent sense por, palpa amb subtileza i estima amb tot el cor.

Des del cor, la presència, el respecte, la fermesa i la humilitat, t'acompanyo amorosament a reconèixer-te i estimar-te en la llum que ets.

QUÈ FAIG?

Tan en format presencial com en format online:

- **Acompanyo holísticament** en processos d'interioritat i en processos de canvi a nivell personal o sistèmic.
- **Facilito espais d'interioritat i consciència** sostinguts en el temps, on créixer, reconèixer-nos i compartir plegats.
- **Projectes i formacions holístiques** (tallers, xerrades i cursos) en temes d'autoconeixement, gestió emocional, educació en valors, recerca d'autenticitat, interioritat, comunicació assertiva, lideratge conscient, connexió creativa, espiritualitat...
- **Comparteix reflexions i recursos** a través de l'espai "Dins Teu" d'aquesta web.



Confio plenament en el potencial humà, crec en mi i en l'altre, i és per això que em dedico a facilitar processos de transformació possibilitant llavors de canvi arreu. És moment de cultivar el món "de la confiança i l'amor". Aquest és el meu compromís. Amb la meva feina porto a terme allò que em mana el cor, serveixo amb el que faig, faig el que m'agrada i aporto el meu petit gra de sorra perquè aquest nou món que estem creant plegats sigui possible. Amb tot, només percebo un horitzó que s'eixampla més i més amb cada pas recorregut.

FORMACIÓ

- *Mujer Medicina _ Mujer Cíclica*
- *El camino de la facilitadora _ Mujer Cíclica*
- *Las cuatro lunas en mí _ Mujer Cíclica*
- *BIOINGENIERÍA CUÁNTICA – Programa SEO _ IBC*
- *Mestria Reiki*
- *Màster en Ecologia Emocional _ Fundació Àmbit Ecologia Emocional.*
- *Coaching Organitzacional. Intac Vic.*
- *Curs d'especialització en Tècniques d'Administració i Gestió de Personal (UOC).*
- *Llicenciatura en Administració i Direcció d'Empreses (U.B).*
- *Diferents cursos, seminaris i jornades relacionats amb creixement personal, interioritat, gestió emocional, PNL, coaching, tècniques d'acompanyament,...*

He col·laborat o col·laboro amb:

Fundació Jesuïtes Educació, Confederació Cristiana d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes de Catalunya (CCAPAC), Cova Sant Ignasi de Manresa, Serveis Socials del Vallès Oriental, Ajuntament de Vic, Ajuntament de l'Estany, Ajuntament de Castellterçol, Ajuntament de Manresa, Consorci del Moianès, Universitat Ramon Llull, Fundació Àmbit Ecologia Emocional, Fundació el Brot, Associació Dones d'Ara la Garriga, Fita Personal, Espai Reiki, Espai Annamasté, Hostal Emphasis, Centre de ioga Sallent, Espai Salut Roser Font, Zer Moianès Llevant, Zer 3 Branques, EBM La Baldufa de Masquefa, Gimnàs Ekke,...



COMPARTINT EL MEU CAMÍ ESPIRITUAL DES DE LA INTERIORITAT I LA CONSCIÈNCIA...

CAMÍ

El meu recorregut de vida...

Recordo que des de sempre m'he preguntat **"Qui soc? Què hi faig aquí?"** La curiositat i el voler anar més enllà, sempre m'han acompanyat en aquest camí. A cada pas que dono vull redescobrir-me i SER qui ja soc en essència per poder créixer, evolucionar i transcendir. Sento profundament que tot m'ha portat fins aquí. Cada persona, cada experiència, cada encert i desencert. **Quan ara miro enrere, tot el camí de vida pren sentit i comprenc profundament que no hi ha altre lloc i altre moment que aquest. Que tot és perfecte per mi ARA I AQUÍ.**

"Tot està bé"



MIRADA

Com veig el món...



Camino amb propòsit, seguint el cor i entenent la vida com un lloc on experimentar, crear, viure, compartir, créixer, sentir, expandir-nos, servir... **sento profundament que venim en aquest món a transformar-ho tot en AMOR** i que aquest és el gran aprenentatge. Per mi, el món és un reflex del nostre interior com a humanitat, i quan el miro hi veig les millor qualitats humanes i totes les mancances i dolor que encara contem. Sento que patim quan entrem en judici, quan no recordem qui som, quan no vivim des del SER. Veig el món com l'espai de vida on venim per **aprendre a reconèixer profundament el SER que som dins aquest cos i a manifestar des d'ell tot l'amor que som, aprenent a perdonar i a connectar amb l'acció compassiva.**

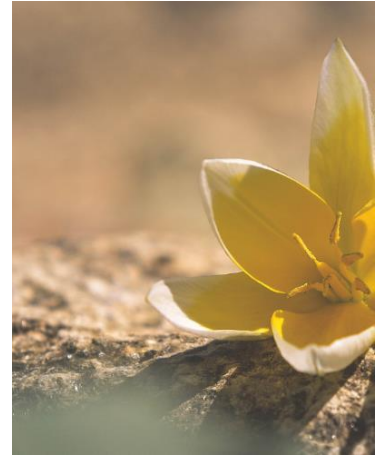
Sempre em dic: "Roser, si està a la teva vida, és per tu! Com ho vols viure? Quina resposta hi vols donar?"

FOCUS

Els camins d'interioritat...

Tot ho visc com una oportunitat, com una ruta d'interioritat; el cos, les emocions, els pensaments, les relacions, les experiències, l'espiritualitat,... el silenci, el soroll, l'art, la ciència, la malaltia, la salut, les creences... Intento no entrar en judici en res del què visc o veig. **M'obro a totes les rutes que em porten dins meu.**

Del meu cor neix un missatge a expandir: "Dins teu" hi ha la clau que obre totes les portes, la resposta a totes les preguntes. "Dins teu" hi és tot: la felicitat és intrínseca i només has de connectar-t'hi.



VALORS

La meva brúixola...



La meva brúixola és sentir el cor, guiar-me per la intuïció i confiar profundament.

Paro i observo humil i honestament com em sento davant cada presa de decisions. Si hi ha pau, alegria i benestar ENDAVANT! Si no, m'escolto i gestiono el moviment.

Anar "Dins meu" m'ha permès reconèixer el do de la comunicació i l'acompanyament, anar "Dins meu" m'ha permès sentir que els dons no em pertanyen només a mi, que són de la humanitat i que m'han set atorgats per retornar-los tot pal·liant el patiment i servint des de l'amor.

INFINIT

Una espiral de consciència...

"Sento profund que la vida no em pertany, la vida passa i es manifesta a través meu. Com més m'hi resisteixo, més pateixo. Quan m'entrego a ella, senzillament em viu en tots els seus matisos i colors. I en aquesta entrega, la vida és meravellosa i el Ser que es manifesta i s'expressa com a Roser troba el seu lloc dins la unitat"

Potser la única cosa a fer és seguir expandint la consciència dins nostre i retornar aquesta expansió a l'univers, a la font. **Sento l'infinitud i l'eternitat a cada partícula del meu ser.** La matèria torna a la terra i es recicla indefinidament. El SER continua el viatge en espiral. I el misteri segueix...

"I el no saber m'obre a la humilitat i a la compassió per seguir caminant i servint a la vida que em viu..."

