

# MINDFULNESS Y ENEAGRAMA

---

## 1. INTRODUCCIÓN AL ENEAGRAMA

- 1.1 Qué es el Eneagrama
- 1.2 Orígenes del Eneagrama
- 1.3 Usos del Eneagrama
- 1.4 Eneagrama en movimiento:  
Temperamentos, instintos y alas
- 1.5 Mindfulness y Eneagrama para instructores

## 2. BASE TEMPERAMENTAL

- 2.1 Visceral
- 2.2 Emocional
- 3.3 Mental
- 3.4 Temperamentos y rostro (morfopsicología)

## 3. TEORÍA INSTINTIVA: 9 TIPOS Y 27 SUBTIPOS

- 3.1 Instinto conservación
- 3.2 Instinto social
- 3.3 Instinto transmisor
- 3.4 Cómo equilibrar las tres tendencias

## 4. DESCRIPCIÓN DE CADA UNO DE LOS 9 ENEATIPOS

- 4.1 Estrategia cognitiva dominante
- 4.2 Patrones conductuales más comunes
- 4.3 Puntos ciegos y dificultades específicas
- 4.4 Estrategias de apoyo y olvidadas
- 4.5 Movimientos pendulares
- 4.6 Miedos y deseos. Virtudes e ideales.
- 4.7 Veintisiete subtipos: características particulares

## 5. PRACTICA DE MINDFULNESS Y ENEATIPOS

- 5.1 Emoción predominante de cada eneatiipo
- 5.2 Emociones y sensaciones corporales
- 5.3 Reacción inconsciente Vs acción consciente
- 5.4 Temperamentos y el “aquí y ahora”
- 5.5 Nueve autosabotajes y nueve autoengaños
- 5.6 Nueve sugerencias para la práctica formal