

1. ¿Por qué un curso de Mindfulness para vivir desde mi Esencia?

Mindfulness es Atención Plena. ¿Y en mi vida, qué es lo más relevante que merece la pena ser atendido? Yo. De ahí la importancia de saber Quién Soy y qué no soy, para saber en cada instante dónde es importante poner la atención y donde no.

Para tomar consciencia de lo que somos y de nuestras actitudes y comportamientos, con el fin de introducir cambios de actitud en nuestras vidas y herramientas que nos ayuden a llevar una vida más feliz, plena, satisfecha, armónica, con paz, alegría y plenitud.

2. Estructura del Curso

Se empieza el curso con la pregunta ¿Quién Soy?, desgranando la respuesta con el apoyo de una práctica meditativa previa.

Seguido de un desarrollo de cada uno de los componentes que tenemos, pero que no son nuestra Esencia: cuerpo, mente, emociones, historia personal, ego. Hasta llegar a la comprensión y constatación de lo que en esencia somos, más allá de las apariencias, creencias, actitudes, comportamientos y condicionamientos de la vida cotidiana.

3. ¿A quién va dirigido?

A todos aquellos que quieran conocerse mejor, que quieran profundizar en sí mismos más allá del cuerpo, del pensamiento, de las emociones y de la historia personal.

A todos aquellos que quieran llevar una vida más consciente, más plena, más feliz, más en paz y satisfecha.

A todos aquellos que quieran liberarse del sufrimiento producido por una existencia que reacciona de forma inconsciente a determinados patrones o formas de comportamiento.

A todos aquellos que quieran llevar una vida más libre de condicionamientos exteriores e interiores.

4. OBJETIVOS

1. Conocerte en todos tus niveles, desde el aspecto más superficial a la dimensión más profunda
2. Saber qué somos y qué no somos
3. Reconocer nuestros patrones de conducta inconscientes
4. Salir de la rueda del sufrimiento
5. Vivir una vida más consciente y auténtica, en coherencia y sintonía con la esencia de nuestro Ser

5. METODOLOGÍA

1. Desarrollo del contenido teórico
2. Apoyo con presentaciones, vídeos y lecturas
3. Prácticas de Mindfulness, meditativas, reflexivas y de compartir, relacionadas con la enseñanza, a lo largo de todo el curso
4. Se suministran apuntes con la presentación, los contenidos teóricos expuestos ampliados y las prácticas realizadas

6. CONTENIDO POR MÓDULOS

1. ¿Quién Soy?

- Práctica de Mindfulness
- Pregunta, reflexión y compartir
- Redescubrir tu verdadera identidad: ¿Qué Soy? - ¿Qué no soy?
- Vídeo ¿Quién eres realmente?

2. Cuerpo

- El cuerpo como herramienta - Aprovechar sus ventajas para el desarrollo de la Atención y la práctica de la Presencia:
 - Los cinco sentidos
 - El cuerpo
 - La respiración
 - El movimiento
 - La voz
 - El cuerpo interior
- Reconocer las Identificaciones con el cuerpo:
 - Cuerpo y su aspecto físico
 - Sexo: Roles
 - Raza
 - Enfermedad
- Cualidades a desarrollar hacia el cuerpo
- Práctica de Mindfulness con atención y gratitud hacia el cuerpo

3. Mente

- La mente como herramienta, funciones
- Influencias:
 - Externa
 - Interna
- Componentes:
 - Mente Consciente
 - Mente Inconsciente

- Tipos de Pensamientos:
 - Necesarios
 - Innecesarios
 - Positivos
 - Negativos
- Patrones o ciclos de pensamientos
- Condicionamientos de la mente:
 - Identificaciones:
 - Cuerpo
 - Cosas
 - Mente
 - Emociones
 - Historia personal
 - Juicios
 - Etiquetas
 - Opiniones
 - Creencias
- Cómo liberarnos de los condicionamientos de la mente:
 - Tú no eres tu Mente - Despertar de la Consciencia
 - Atención, observación, desidentificación, consciencia y silencio
- Práctica de reflexión y Mindfulness con atención a la mente

4. Emociones

- Relación entre cuerpo, mente y emociones:
 - Relación entre pensamientos y sentimientos
 - Actitudes corporales
- Manejo de las emociones
- El Miedo
- El cuerpo del dolor
- Práctica de liberación emocional

5. Historia Personal

- Tu historia personal
- La identificación con tu historia personal
- Roles
- Desdramatizar – Desidentificarte
- Práctica reflexiva
- Meditación sobre la Soberanía Personal

6. Ego

- Condicionantes del ego – Paradigma o el modelo de nuestra vida:
 - Perfil psicológico
 - Entorno familiar y social
 - Historia personal
 - Identificaciones, juicios, etiquetas y creencias
- Características del ego:
 - Percepción de individualización, separación, diferenciación
 - Necesidad de identificación
 - Acaparar atención, afán de dominio, competir, controlar
 - La felicidad que proporciona es temporal. Nunca es suficiente
 - Se alimenta del Pasado y del Futuro
 - Reactivo automático e inconsciente. Confunde creencias con hechos
 - Juicio. Queja. Etiquetación. Resentimiento. Querer tener razón
 - Múltiples caras y disfraces
- Cambio de Paradigma o del modelo de nuestra vida:
 - Trabajo interior: Meditación, atención, observación sin juicios, reflexión, aprendizaje
 - Repetición: Ensayo - Error
 - Sentido del humor, compasión con uno mismo
 - Darse cuenta – Despertar Consciencia
 - Salir de la zona de confort
 - Práctica: ¿En quién me quiero convertir?

7. Consciencia

- La Esencia de mi Ser
- Ser consciente de tu verdadera identidad – Consciencia del Ser
- ¿Cómo acceder al Ser?:
 - Aquí y Ahora
 - Silencio
 - Atención a mi existencia
- ¿Cómo es la experiencia del Ser?
- Práctica de Consciencia – Retornar a mi Esencia

8. ¿Cómo vivir desde la Esencia? - Claves para vivir desde la Esencia

- Claves para una vida feliz
- Tipos de comportamiento:
 - Egoico
 - Consciencial
- Cambios de actitud
- Cambios interiores

- Cualidades a desarrollar:
 - Atención
 - Observación
 - Aceptación vs Resignación
 - Desapego vs Indiferencia
 - Espacio interior
 - Responsabilidad
- Observador desapegado – Atención Consciente
- La importancia de la práctica
- Otras indicaciones
- Mensajes breves
- Corolario
- Práctica del Observador Desapegado

7. BIBLIOGRAFIA

- Un Nuevo Mundo, Ahora
Eckhart Tolle
- ¿Quién manda en tu vida?
Miriam Subirana y Ramón Ribalta