

Pilar Iglesias Asencio – Psicología clínica

Inicio

Mi trayectoria

Reflexiones profundas

Artículos de interés

Contactar

## Taller de psicología del despertar



## **A QUIEN VA DIRIGIDO**

*A quienes estén en el camino del autodescubrimiento y la transformación personal y desean crecer en el desarrollo Personal y en el desarrollo Transpersonal que se manifiesta mediante la experiencia de totalidad y unidad.*

## **OBJETIVOS**

*Propiciar la atención consciente, desautomatizar procesos inconscientes, integrar aspectos prácticos cotidianos y espirituales, en definitiva elegir desde donde quieres vivir tu vida.*

*Siendo consciente de las huellas programadas a causa de las experiencias anteriores o sea incrementando el grado de conciencia hacia aquellos procesos emocionales que suelen ser expresados en tí de manera automática comprenderás que la personalidad puede estar sustentada desde otro espacio, desde el Ser profundo y la Expansión de la Conciencia. No se trata de negar el ego, sino observarlo, entrenarlo e iluminarlo para disfrutar de un fluir armónico con los intereses globales de la vida.*

*Así como dedicamos al cuerpo limpieza y cuidado, sabemos que también conviene educar y adiestrar la mente en su maduración e independencia. En este sentido los “cursos de fin de semana” suelen ser empujones que ayudan e inspiran el crecimiento, pero, en realidad, poco o muy poco nos transforma, ya que pasados varios días observamos que nuevamente repetimos conductas y actitudes no deseadas. Parece que nuestros programas internos precisan de procesos y experiencias íntimas que, de manera lenta pero contundente, modifiquen el viejo Yo hacia nuevos ámbitos de pensamiento y actitud más positiva y liberadora, Por ello este curso te ayudara a incluir en tu*

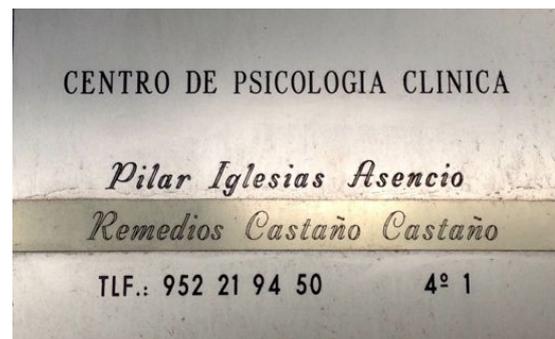
## *Taller de psicología del despertar*

*vida diaria la actitud contemplativa y de atención que realmente puede cambiar tus hábitos y por tanto tu vida.*

**FECHAS:** *Serán 7 Sesiones. Las sesiones serán en viernes.*

**HORARIO:** *de 17,30 a 20:30 horas, pero es importante no tener prisas.*

**LUGAR:** *Manuel Agustín Heredia nº 20 - 4º 1 (Málaga)*



**MATERIAL:** *Ropa cómoda, calcetines, manta para taparse, colchoneta aislante para el suelo, cojín de meditación, o un cojín duro y bolígrafo.*

**PRECIO/INVERSION:** *Material 10 euros y precio por sesión de 45 euros. Una vez iniciado el curso el compromiso de pago es por el total de las sesiones.*

**NOTA:** *Es importante estar motivado/a y dispuestos/as a no faltar, ya que está todo muy condensado en pocas sesiones. Existe la posibilidad de ampliar algunas sesiones más si se ve la necesidad por el grupo una vez vista la evolución. Si se matriculan parejas el material es común para ambos y el precio por sesión es de 60 euros los dos. La Aceptación en el curso será por orden de inscripción.*

**EL TRABAJO:** dos trabajos en uno

*Va a ser un trabajo práctico de conciencia utilizando respiración y relajación consciente, ejercicios de testigo interior, reflexión, observación de los procesos mentales, presencia en las emociones y meditación.*



**(I) Educación de las Emociones**

*Se basa en un Proceso. Y eso significa un “desarrollo sostenido”, mediante el cual la semilla, de manera lenta pero constante, se hace fruto, y las buenas intenciones se convierten en acción y logro. ¿Cabe una obra de arte mejor que la de construirse una mente positiva? ¿Hay algún regalo mejor para las personas queridas que lograr una mente abierta y lúcida? Y el trabajo comienza su iniciación en el día Cuarenta, y su llegada en el día Uno, de manera que el propio inconsciente se ve activado por la serena tensión de la “cuenta atrás”. Cada día de los 40 el participante abre un sobre que previamente le ha sido entregado como parte de material del curso, y cuyas reflexiones hacen resonar funciones de cada hemisferio cerebral de manera alternante. Cada tema presentado no sólo aborda la exploración de las propias creencias profundas por las que cada cual ha sido “programado” desde su infancia, sino que también aborda una reflexión acerca de un Cuento de Sabiduría Milenaria que, como “Patrimonio*

*Ético de la Humanidad”, inspira y mantiene atenta la conciencia del sujeto durante el día.*

*El material diario ha sido elaborado por José M<sup>a</sup> Doria y el material de cada sesión es una recopilación hecha por mí de diferentes autores que han trabajado en esta misma línea.*

### *(II) Las sesiones de los viernes*

*Constaran de una práctica de meditación, ejercicios para abrirnos a la reflexión y salir de ese programa automático que parecemos tener, puesta en común de los temas que en cada sesión se tratan y espacio para compartir la experiencia del trabajo diario.*

*Los temas que abordaremos en las distintas sesiones de los viernes serán:*

- 1.- Las emociones.*
- 2.- La Sombra*
- 3.- La soledad y el encuentro*
- 4.- El miedo*
- 5.- El enfado y la ira*
- 6.- El perdón*
- 7.- El amor.*