

Curso de Evolución Espiritual

1ra clase: ¿Dónde estás?

Objetivos Primarios: Explicar los Chakras como el modelo de evolución espiritual que guiará el resto del curso. Establecer dónde estás en todos los aspectos de tu vida, para tener una mejor idea de dónde quieres ir. Notar algunas de las razones por las cuales nos estancamos, e iniciar las prácticas que te ayudarán a crecer.

- Determinando la evolución espiritual en todas sus facetas... Hay muchas!
- Los chakras como un modelo humanista. Es muy bonito!
- Práctica meditativa para ayudarte a establecer una “base” de referencia.
- Estableciendo “dónde estoy ahora” usando “la rueda” de los chakras.
- Los problemas de “límite alto”.
- Práctica meditativa para establecer una actitud positiva de superación personal.
- Estableciendo una práctica de respiración para los próximos 3 meses.

2da clase: Empezamos con la raíz.

Objetivos Primarios: Entender mejor nuestra relación con el dinero, y cómo el dinero (o la falta del mismo) afecta al resto de nuestra mente. Qué hacer para que esa relación no ofusque el resto de nuestros esfuerzos espirituales.

- Cuál es nuestra relación con el dinero?
- Qué hace el dinero con nuestra psicología: estudio de casos y qué dice la ciencia.
- Ejercicio de descubrimiento de nuestra escala personal de receptividad monetaria.
- Estableciendo un horario “ecológico” para poder trascender nuestras necesidades básicas.

- Encontrando “tu tribu”.
- Repaso de la práctica de respiración de la clase pasada, añadiendo práctica meditativa.

3ra clase: La Sensualidad Sagrada

Objetivos Primarios: Entender mejor nuestra relación con el dinero, y cómo el dinero (o la falta del mismo) afecta al resto de nuestra psique. Qué hacer para que esa relación no ofusque el resto de nuestros esfuerzos espirituales.

- Tantra y Yoga: cuál es tu camino espiritual?
- El Kundalini, y el poder de la energía sexual.
- Descubriendo y lidiando con apegos limitantes

4ta Clase: De dónde viene tu poder?

Objetivos Primarios: Utilizar las mejores técnicas de la psicología conductual para que la disciplina no sea un obstáculo sino una herramienta. Establecer objetivos específicos y trazar un plan de acción para lograrlos.

- ¿Cómo ve el Yoga a la disciplina?
- Las preguntas más importantes que determinan el éxito de tus objetivos.
- Encuentra lo que te motiva y ponlo en esteroides.
- Evaluando posibles barreras para prácticas meditativas.

5ta clase: Ponle corazón, Parte 1.

Objetivos Primarios: Aprender herramientas que realmente funcionan para tener parejas que funcionan, en particular, cómo comunicarnos usando el corazón, para lograr verdadera empatía. Este conocimiento se aplica bien a cualquier relación cercana (hijos, padres, etc).

- El elemento más importante que hace a las parejas funcionar.
- Los 5 lenguajes del amor.
- El método probado para comunicarte con la gente más querida usando el corazón (es muy efectivo!).
- Prácticas del método.

6ta clase: Ponle corazón, Parte 2.

Objetivos Primarios: Utilizar la técnica de “El Trabajo” para lograr cuestionar de manera metódica nuestros pensamientos. Es lo mismo que enseñaba el Buda... pero en esteroides 😊

- Amar lo que es: una técnica para cuestionar nuestros pensamientos y dejar de resistir la realidad.
- Prácticas del método.

7ma clase: Ponle corazón, Parte 3.

Objetivos Primarios: Esta es la parte más difícil de todas. Encontrar los lugares en donde nuestras emociones negativas originadas en el pasado

siguen secuestrando nuestro futuro. Prácticas de compasión para alimentar nuestra evolución.

- El camino del perdón como una forma de redención y de romper cadenas.
- La compasión y la gratitud: 2 prácticas específicas para alimentar al corazón.

8va clase: evaluando nuestra evolución.

Objetivos Primarios: Repasar y aclarar el contenido visto hasta el momento. Evaluar el progreso hasta ahora y restablecer metas.

- Recapitulando y evaluando nuestro progreso en el curso.
- Ajustando objetivos y analizando “barreras escondidas”.

9na clase: Exprésate.

Objetivo Primario: Utilizar la expresión personal como una catapulta al espacio dónde podemos encontrar lo real: la vulnerabilidad.

- Los lugares escondidos de la creatividad.
- Comunicación efectiva: algunas verdades que a nadie le gusta escuchar (pero que todos debemos tener en cuenta).
- Desatando al corazón a través de la expresión: la vulnerabilidad en acción.

10ma clase: Usando la mente para salir de la mente.

Objetivo Primario: Incrementar nuestro entendimiento de la meditación y la intuición en todos sus aspectos para hacerla más efectiva en nuestra vida.

- Redefiniendo meditación: encuentra tu “Flow State”.
- ¿Cuál técnica de meditación me sirve más? Explorando las posibilidades.
- Qué es la intuición: la versión científica y la versión mística, y cómo evaluar y afinar nuestra propia capacidad de intuir.

11va clase: La experiencia mística.

Objetivo Primario: Tener una experiencia mística (aunque sea pequeña!).

- Buscando un “mini-satori”: la elusiva experiencia mística.

12va clase: Integración.

Objetivo Primario: Colocar todos los conceptos en un todo coherente. Aclarar dudas. Terminaremos con una práctica de yoga.

- Preguntas y respuestas.
- Práctica de Yoga.