

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CULTIVANDO LA FELICIDAD

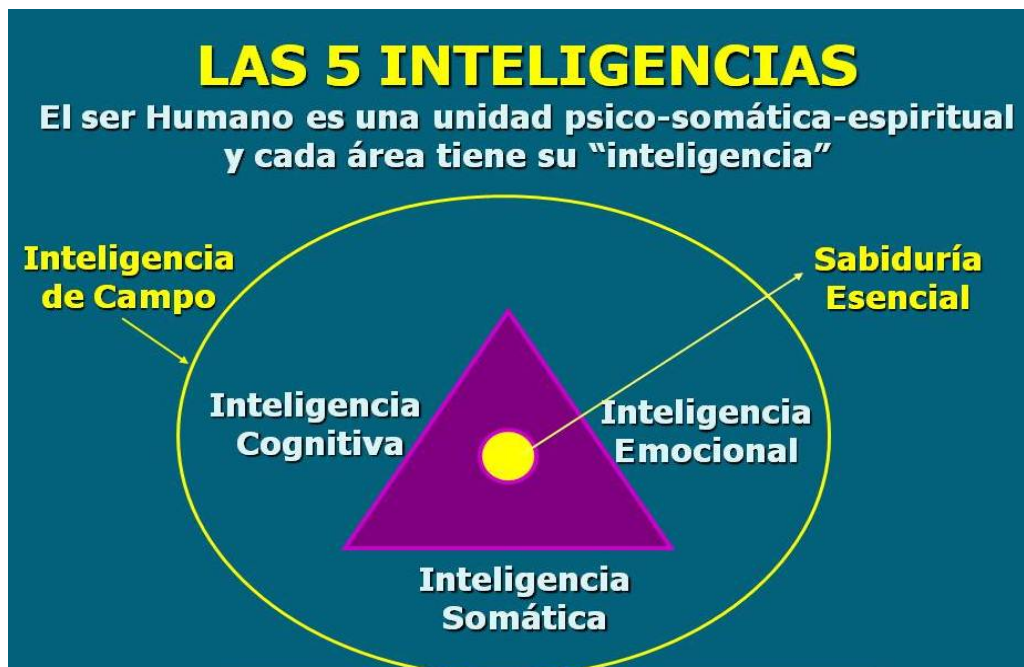


¿Te suenan estas dificultades?

1. *Los conflictos me superan y pierdo la calma.*
2. *Quisiera relacionarme de otro modo.*
3. *Juzgo y busco culpables, siempre me siento en conflicto.*
4. *Creo que tiene que haber otra manera de vivir.*
5. *Pierdo mi equilibrio interno y paz interior con facilidad.*
6. *No sé cómo perdonar lo imperdonable.*
7. *No importa qué lea o qué curso haga: siempre acabo sufriendo.*

Todos las hemos experimentado, pero no es necesario seguir así; el programa de entrenamiento “**Cultivando la felicidad**” te ofrece el modo de conseguir la paz interior. Será un antes y un después en tu vida. Yo soy una de ellas: le debo todo al programa y mi misión es que cuantas más personas se beneficien de él, mejor.

Trabajaremos sobre el Ser Humano de forma integral, teniendo en cuenta las 5 inteligencias o aspectos que nos conforman. Hay **5 inteligencias** desde las cuales percibimos y decidimos:



Un buen entrenamiento requiere técnicas adecuadas y diferenciadas para cada nivel.

Para ello utilizaremos diferentes herramientas:

- Yoga, ejercicios respiratorios, técnicas de concentración y relajación en las sesiones presenciales semanales
- Mindfulness (entrenamiento en conciencia plena) en las sesiones presenciales semanales.
- Un pequeño trabajo de reflexión individual cada semana a realizar en casa.
- Principios de la psicología positiva.

La felicidad en nuestra actual civilización ya no está basada en asegurar el alimento o tener un techo en el que cobijarnos como lo pueda ser para una gran parte de la población mundial.

Lo que ahora entendemos como felicidad se basa en estados internos de paz profunda y serenidad aun a pesar de relacionarnos con las pérdida, con la soledad, con los celos, las culpas, los miedos, la escasez, la baja autoestima y un sin número de patrones emocionales que nos tornan desgraciados por ignorancia e inconsciencia. En realidad, la felicidad está orientada a sentirse en coherencia con la vida, a saber que estamos en el lugar que nos corresponde, que vivimos alineados con nuestro propósito existencial y que la vida tiene sentido tal cual es y sucede.

Lo importante no es lo que sucede sino lo que hacemos con lo que sucede.

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 al 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 al viejo Yo hacia nuevos ámbitos de pensamiento y actitudes más positivas y liberadoras.

Cultivando la felicidad ES un PROCESO. Y eso significa un “desarrollo sostenido”, mediante el cual la semilla, de manera lenta pero constante, se hace fruto, las buenas intenciones del participante se convierten en acciones y logros. ¿Cabe una obra de arte mejor que la de construirse una mente positiva? ¿Hay algún regalo mejor para las personas que lograr una mente abierta y lúcida?

¿A quién va dirigido?

El programa está concebido para todas aquellas personas que sientan que ha llegado el momento de experimentar un cambio interior con importantes repercusiones en su mundo exterior. Un momento en el que se requiere transformación y se sabe que se necesita empuje y compromiso para dar un salto cualitativo en el modo de amar y vivir. Ya que el programa aporta una nueva vida en la que participamos en la creación del propio destino.

Puede afirmarse que el Programa de “*Cultivando la felicidad*” es un mapa en el ARTE DEL VIVIR. Nos invita a una actividad interior intensa y apasionante en la construcción de uno mismo, que lejos de apartar al sujeto de la realidad cotidiana, le ayuda a integrarse con más plenitud y capacidad en el camino de la vida.

Características del curso:

- **Duración:** 52 semanas.
- **Horario:** una vez al mes, el terapeuta y el cliente se reunirán para llevar un seguimiento del curso y acompañar en el proceso de cambio personal.
- **Coste del curso:** 50 €/mes.
- **Terapeuta:**
 - Juanjo Lertxundi (637413691):
 - Profesor de Yoga desde 2005 por Sanatana Dharma.
 - Terapeuta Transpersonal (Escuela Española de Desarrollo Transpersonal).
 - Máster PNL Transpersonal (Instituto Potencial Humano).
 - Instructor de Meditación Transpersonal (Escuela Española de Desarrollo Transpersonal).

Metodología:

