



CÓMO VIVIMOS

Hoy en día, tendemos a vivir desconectados de nuestra mente, de nuestras emociones, de nuestro cuerpo. Solo somos conscientes de la importancia del cuerpo cuando éste enferma, cuando detectamos que algo no funciona bien.

La vida que llevamos es, a veces, muy estresante. Estamos acelerados, sumidos en la indiferencia y la competitividad, obsesionados con la posesión de bienes materiales, inmersos en multitud de actividades. Vamos con el piloto automático encendido, sin saber muy bien cuál es nuestro destino.

Pensamos constantemente *"... ¿ésta es realmente la vida que quiero vivir?, estoy haciendo lo que realmente me hace disfrutar y ser feliz?...."*. Estamos, la mayor parte del tiempo, en un estado de nerviosismo e incertidumbre, y no encontramos un momento para detenernos y reflexionar. Siempre tenemos una lista de tareas pendientes e interminable, lo cual nos provoca un estado de sufrimiento capaz de hacernos enfermar.

Sin embargo, en cada momento tenemos la posibilidad de detenernos y poder conectar con nuestro cuerpo y observar nuestra mente. Pero todo cambio, requiere de una exploración, un aprendizaje, en definitiva, de adquirir nuevos hábitos.

VIVIR EN PLENA CONSCIENCIA

Sentir paz y felicidad es lo que deseamos todos/as, eso nos da firmeza, nos alinea con el momento presente, donde todo es perfecto, es nuestra esencia vital.

El **"Programa Despierta"** refuerza nuestra habilidad para estar presentes en cada momento, a través de la atención, la concentración y la autoconfianza. Aprenderemos a identificar las diferentes emociones, pensamientos y hábitos, que nos impiden ver la realidad tal como es, promoviendo una mejora en nuestra salud mental, emocional y física, reduciendo el estrés y el sufrimiento.

Seremos capaces de transformar la forma de vida actual, por aquella otra, en que sintamos esa paz y felicidad que tanto deseamos. Todo ello, lo conseguiremos trabajando ciertas prácticas, como la meditación, la respiración, la atención plena, el ChiKung y la conciencia corporal.

Con la práctica del ChiKung y la conciencia corporal conseguimos la integración del cuerpo y la mente mediante: el movimiento, la postura, la respiración y la conciencia profunda y focalizada, aportando paz, bienestar físico, emocional y mental, tanto a nivel transpersonal como social. La propuesta es detenerse a observar el propio cuerpo en movimiento en un espacio seguro y cómodo que permite un aprendizaje que es totalmente personal.

Los beneficios de recuperar la práctica de la atención plena son enormes. Nos ayuda a ser más conscientes, a trascender ese sufrimiento conectando con el momento presente y a reconocer la aparición de emociones, pensamientos y hábitos en los que estamos inmersos cada día. Contribuye a mejorar nuestra salud mental, emocional y física, reduciendo el sufrimiento.

Algunos de los beneficios que obtendremos con la práctica habitual de las diferentes técnicas que aprendamos serán:

- **A nivel físico:** Centrar la atención en el propio cuerpo, potenciar la acción del sistema inmunitario y la producción de anticuerpos. Mejora la vitalidad, la funcionalidad y facilita un estado de relajación del cuerpo. Reduce los síntomas de la inflamación crónica provocados por el estrés. Mejora la salud cardíaca y respiratoria. En general se recupera la salud integral.
- **A nivel mental:** Desarrollar la atención y concentración al momento presente. Nos permite observar la realidad tal como es, y ver cómo nuestra mente la distorsiona. Mejora la memoria. Facilita un estado interior de calma, paz, serenidad y claridad mental. Reduce el estrés, la ansiedad y la fatiga.
- **A nivel emocional:** Reconocer la aparición de emociones, pensamientos y hábitos en los que estamos inmersos cada día y que no nos dejan ver la realidad, tal como es. Ayuda a restablecer el equilibrio emocional y facilita la empatía. Favorece los estados de ánimo positivos. Mejora la capacidad de hacer frente a las emociones y situaciones negativas.
- **A nivel relacional:** Facilita el conocimiento de uno/a mismo/a a partir de comprensión de nuestra propia experiencia. Fomenta una actitud de respeto y amor por un/a mismo/a y por los demás. Favorece las relaciones sanas con otras personas. Mayor bienestar y capacidad para resolver los conflictos.

Este Programa ayuda a recuperar la autoconfianza, la tranquilidad, el equilibrio y el control de nuestras vidas, afrontando el día a día con una perspectiva mucho más positiva.

METODOLOGÍA

Clases grupales experienciales guiadas.

No hay ningún requisito a nivel físico ni de experiencia para impedir realizar el curso. Cada persona realizará su aprendizaje de acuerdo a sus propias posibilidades. El objetivo no es “lograr” ni seguir un modelo, fuera de uno mismo, sino sentir y trabajar nuestro cuerpo en cada momento.

Dirigido: A cualquier persona que esté interesada en vivir una vida plena y quiera introducir cambios, para conseguir ese estado de paz y felicidad, que todos deseamos.

Impartido por Guillermo Rabal: Psicoterapeuta, Acupuntor, Experto en medicina tibetana, Monitor de ChiKung y técnicas de Meditación, Homeopatía, Facilitador de mindfulness.

Sesiones: un día a la semana, de 1 hora y 30 minutos de duración, durante 10 semanas.

Lugar: Zona San Julián - Sevilla

Coste: 12€/sesión* ó 100€ curso completo.

***Posibilidad de hacer sesiones sueltas, o el curso completo.**

Información e inscripciones: Guillermo Rabal

E-Mail: guillermo@rabal.es

Telf.: 607 785 576

Web: <http://www.terapias.pro/>

