



Curso de Ampliación de Auto Relajación Consciente

Objeto

El objeto de este curso es dar respuesta a la demanda de profundizar en las áreas de relajación mental que se han trabajado ya en el curso ARC, y aprovechando los aprendizajes ya realizados y la capacidad ya adquirida para relajarse físicamente, explorar nuevas vías de acceso a la propia paz interior y a la autoconsciencia.

Estructura

Se desarrolla en 4 sesiones, en el mismo formato de 2h de clase semanales y práctica individual durante la semana en las 3 primeras sesiones, con un intervalo de 4 semanas y una cuarta sesión de seguimiento y recapitulación de conceptos.

Contenidos

- Repaso de todas las técnicas aprendidas en ARC: Qué usar en cada ocasión. Entender qué necesitas en cada momento
- Nuevos aspectos sobre el mecanismo pensamiento- emoción -cuerpo. Influencia de la emoción en la percepción de la realidad
- Mindfulness: La observación de la respiración y otras prácticas de observación
- Mindfulness en la vida diaria, permanecer en el momento presente
- La influencia de las creencias limitantes en nuestra respuesta de estrés y herramientas para identificarlas y modificarlas
- Identificación y diálogo con tu voz interior
- Meditación de amor bondadoso

¿Que voy a conseguir?

Con este curso vas a aprender nuevas maneras de hacerte más consciente, utilizando los estados de relajación, meditación, e imaginación focalizada que ya conoces.

Si no estás practicando asiduamente, este curso te servirá para recuperar la habilidad que adquiriste en su día al cursar ARC, ya que una vez creado el automatismo, éste permanece para siempre, y con un pequeño rodaje que realizaremos en la primera sesión, vas a recuperar esa facilidad para acceder al estado de relajación de forma directa.

Si ya estás practicando regularmente, sabrás que hay muchas rutas por las que puedes seguir profundizando en el conocimiento de ti mismo, investigando sobre tu pensamiento, sobre lo que te impulsa a actuar en determinadas circunstancias, unas veces de forma consciente y otras inconsciente, y sobre qué es lo que hace que tus emociones cambien, y te gobiernen, a veces de forma aparentemente caprichosa.