

PROGRAMA: ATENCIÓN PLENA PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Lunes 12 de febrero /Martes 13 de febrero:

SESIÓN 0: BIENVENIDA-AQUÍ ESTÁ TU INTENCIÓN

Primera clase, primera toma de contacto con el grupo. Presentación del programa. Guía y orientación de las pautas sobre las que vamos a trabajar durante estas semanas. Entrega de materiales. Introducción a la práctica.

Lunes 19 de febrero / Martes 20 de febrero:

SESIÓN 1: DESPERTANDO AL PILOTO AUTOMÁTICO

Veremos qué es y cómo funciona el 'piloto automático' y nos animará a probar a ver qué ocurre cuando "despertamos". Trabajaremos con la meditación del "Escáner corporal" (Body Scan), para ayudarnos a explorar la diferencia entre pensar en una sensación y experimentarla. Pasamos tanto tiempo prestando atención a lo que tenemos en la cabeza que nos perdemos lo que recibimos a través de los sentidos, del cuerpo.

Lunes 26 de febrero / Martes 27 de febrero:

SESIÓN 2: SENSACIONES ¿COMIENZAN LOS PROBLEMAS?

Colocaremos las bases para aprender a concentrarnos y a prestar atención sobre un objeto concreto: el cuerpo, la respiración, los sonidos, la comida... Sabremos lo que es "fortalecer el músculo de la atención".

Lunes 5 de marzo / Martes 6 de marzo:

SESIÓN 3: RECONOCIENDO EMOCIONES. LIBERA LAS CADENAS DE LA MENTE.

Desarrollaremos las prácticas de las semanas anteriores con algunas secuencias de movimiento consciente basadas en el yoga. Nos ayudará a ver dónde están nuestros límites físicos y emocionales, y cómo reaccionamos al alcanzarlos. Se trata de activar un sistema de alarma precoz, con un gran poder que nos ayudará a adelantarnos a los problemas que puedan surgir.

Lunes 12 de marzo / Martes 13 de marzo:

SESIÓN 4: PONIENDO FIN A LA RUMIACIÓN

Incluimos la meditación en los sonidos y pensamientos que nos revelará progresivamente cómo podemos acabar dando demasiadas vueltas a una idea sin darnos cuenta. Aprenderemos a ver los pensamientos como hechos mentales que vienen y van, igual que los sonidos: "la mente es al pensamiento, lo que el oído al sonido". Aprendemos nuevas maneras de relacionarnos con los momentos y acontecimientos estresantes, ya sean internos o externos.

Lunes 19 de marzo / Martes 20 de marzo:

SESIÓN 5: AFRONTANDO LAS DIFICULTADES

Abordaremos la meditación explorando en las dificultades, permitiéndonos enfrentar las dificultades que surgen en la vida, en vez de evitarlas. Muchos problemas acaban solucionándose por sí solos, pero en otros casos los debemos afrontar, y vamos a aprender a hacerlo con un espíritu abierto, curioso y compasivo. Darse cuenta de cuando estamos ‘atascados’ en nuestra vida, subrayando los patrones condicionados de escapar de las dificultades.

-PAUSA SEMANA SANTA-

Lunes 2 de abril / Martes 3 de abril:

SESIÓN 6: ¿ATRAPADO EN EL PASADO? ¿ENGANCHADO AL FUTURO? VIVE AHORA.

Exploraremos el terreno de cómo la mente se enreda en hechos del pasado o en fantasías del futuro, tal vez reconociendo un patrón de conducta en nuestra forma de reaccionar ante estos “discursos” mentales. La amabilidad y los actos de generosidad, serán herramientas valiosas para cultivar esa compasión para con nosotros mismos. Abordaremos situaciones de comunicación estresantes: conocer los propios sentimientos, capacidad de expresarlos con precisión, desarrollar mayor conciencia de los patrones de comunicación interpersonal.

Lunes 9 de abril / Martes 10 de abril:

SESIÓN 7: LO IMPORTANTE vs LO URGENTE

Analizaremos la estrecha relación entre nuestras rutinas, actividades, comportamientos y estados de ánimo. Nos serviremos de la meditación para ayudarnos a tomar decisiones más acertadas, desarrollando actividades que nos “alimentan” y dejando de lado las que nos “agotan”. Se nos invita a entrar en un “círculo virtuoso” que aumentará nuestra creatividad, resiliencia y capacidad para disfrutar de la vida espontáneamente tal y como es.

Lunes 16 de abril / Martes 17 de abril:

SESIÓN 8: TU VIDA ESTÁ EN TUS MANOS

Cuando nos dejamos de resistir o negar aquello que nos es difícil, empezamos a ver la realidad tal cual es. Acercándonos al final del programa, y si hemos seguido los ejercicios y prácticas que se nos han propuesto de forma continuada, tal vez algo dentro de nosotros haya empezado a emerger: una ilusión, energías renovadas, aceptación, serenidad... El entrenamiento mental que iniciamos hace dos meses empieza a manifestarse y en esta sesión aprenderemos a integrarlo en nuestra vida.

Lunes 23 de abril / Martes 24 de abril:

ÚLTIMA SESIÓN: ABRAZANDO LA PRÁCTICA

Nos ayudará a integrar la práctica que hemos realizado durante todo el programa en nuestra vida diaria para que esté siempre ahí, y podamos ver la vida con los ojos de la atención, desde el corazón y la claridad mental.

“Un ser humano es parte de un todo al que llamamos universo... Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos son como algo separado del resto. Algo así como una ilusión óptica de su conciencia. Esta falsa ilusión es para nosotros como una prisión que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto que profesamos a las pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivas y la totalidad de la naturaleza en toda su belleza. El verdadero valor del ser humano se ve determinado por la medida y el sentido en que ha conseguido liberarse del yo”

- Albert Einstein-