



CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Victoriano Martí Gil

PSICÓLOGO Y PEDAGOGO

Colegiado Nº: MU 0018

MURCIA. Colegiado MU. 18 – Curso 2019-20

Diplomado por la Universidad Rey Juan Carlos y Deusto Salud en Curso superior de Mindfulness (Atención plena)

ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN HIPNOSIS CLÍNICA

por la Universidad Nacional a Distancia

Profesor Acreditado de Eneagrama

TALLER: ATENCIÓN PLENA. MINDFULNESS

“SOLTAR Y DEJAR IR MEDIANTE LA ENTREGA”, 2ª parte

(No es necesario haber realizado la 1ª parte)

JUSTIFICACIÓN

“Si no atraviesas el desierto, no llegarás al oasis”. Victoriano

A lo largo de nuestra vida nos hemos percibido interiormente duales. Ante la realidad y nuestras relaciones, nos hemos sentido, muchas veces, perplejos, paralizados e indecisos ante dos opciones. Como en un cruce de caminos, sin saber que hacer o qué camino tomar. Sabiendo, además, que de nuestra decisión dependen muchas cosas importantes para nuestra vida y felicidad.

¿Qué hacer para afrontar adecuadamente esas situaciones? Te propongo una tercera vía: Párate, siéntate en la piedra del cruce de caminos. No hagas nada aún. Observa lo que está ocurriendo fuera y dentro de ti para experimentarlo en profundidad. Escucha y escúchate. Sin prisas y sin hacer caso a los ruidos de tus sirenas mentales. Calma las voces y gritos de tus miedos, apegos, dependencias y emociones negativas.

Si creas en tu interior un clima de silencio, calma, serenidad, paz, apertura y aceptación, observarás, poco a poco, que distanciándote emocionalmente de lo que te ocurre y ocurre a tu alrededor, no pesa tanto, no es tan complejo, no es tan duro, no es tan difícil. Es más llevadero. Sufrirás menos y disfrutarás más.

Entonces, entenderás y comprenderás que estás prisionero o prisionera de tus experiencias, aprendizajes, normas, creencias y patrones de conducta que te atan y que no sirven ya para afrontar la realidad actual.

Se trata, pues, de **SOLTAR Y DEJAR IR**.

Tenemos la oportunidad de aprender a hacerlo, practicando diariamente, con asiduidad y constancia ejercicios de **ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)**.

Los beneficios de esta técnica pueden, por lo tanto, ser descritos en varios niveles:

Físicos: a medida que una persona se entrega constantemente, los trastornos físicos y psicosomáticos mejoran y con frecuencia desaparecen por completo.

Conductuales: Debido a que hay una disminución progresiva de la ansiedad y las emociones negativas, hay una menor necesidad de escapar a través de las drogas, el alcohol, el entretenimiento, y el sueño excesivo.

Relaciones interpersonales: A medida que los sentimientos negativos son entregados, se da un incremento progresivo de los sentimientos positivos que deriva en una mejoría rápidamente observable de todas las relaciones: incremento en la capacidad para amar

- mejora el rendimiento en el trabajo y permite que las metas profesionales se logren más fácilmente
- disminuyen los comportamientos de auto-sabotaje basados en la culpa menor dependencia del intelectualismo y una mayor utilización del saber interior intuitivo
- se descubre una creatividad insospechada
- aumento de las habilidades psíquicas
- disminución progresiva de la dependencia al dolor, al sufrimiento, la violencia, la agresividad y el comportamiento hostil.
- aumento de la aceptación y amor hacia los demás.

Conciencia / Consciencia / Espiritualidad: al dejar ir las emociones negativas y potenciar las positivas:

- experimentamos cada vez mayor felicidad, satisfacción, paz y alegría
- se expande nuestra consciencia
- sentimos la realización progresiva de nuestra identidad
- posibilita que alcancemos las metas espirituales.
- experimentamos nuestro Ser interior

La desaparición progresiva de la negatividad y su sustitución por sentimientos y experiencias positivas es placentera. *El taller “Soltar y dejar ir mediante la entrega” es un medio simple y efectivo para apartar los obstáculos, liberarse de la negatividad y caminar hacia la Iluminación. Es una técnica práctica para eliminar los bloqueos interiores hacia la felicidad, el amor, la alegría, el éxito, la salud y la iluminación.*

SESIONES Y HORARIOS

8 domingos, de 9:30 a las 14 - **Fecha inicial: 20 de Octubre**

LUGAR: Se avisará con antelación

APORTACIÓN 180 €. Abonable durante el curso (Se abona su importe, aunque no se asista a alguna sesión)

LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 12 de Octubre

Enviar ficha a Victoriano Martí Gil C/. Fco. De Orellana, 3, Bajo 9. 30012. Murcia.

619558427 – victorianomartigil@gmail.com - www.victorianomartigil.com