



CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Victoriano Martí Gil

PSICÓLOGO Y PEDAGOGO

Colegiado N.º: MU 0018

MURCIA. 2018-19

victorianomartigil@gmail.com - www.victorianomartigil.com

Orientador en Mindfulness (Atención plena)

ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN HIPNOSIS CLÍNICA

Profesor Acreditado de Eneagrama

TALLER "ATENCIÓN PLENA. MINDFULNESS "SOLTAR Y DEJAR IR MEDIANTE LA ENTREGA"

JUSTIFICACIÓN

"Lo que estás buscando no es diferente de tu propio Ser." (Dr. David Hawkins)

¿Cómo manejar las vicisitudes de la vida cotidiana, con sus pérdidas, decepciones, tensiones y crisis y los sentimientos no deseados? ¿Cómo liberarse de las emociones negativas y su impacto en la salud, las relaciones y el trabajo?

Dejar ir es un sistema práctico para eliminar los obstáculos, los apegos y aliviar las respuestas fisiológicas al estrés.

La mente, con sus pensamientos, es dirigida por los sentimientos. Cada sentimiento es la derivada acumulada de muchos miles de pensamientos. Porque la mayoría de las personas durante toda su vida reprimen, suprimen y tratan de escapar de sus sentimientos, la energía suprimida se acumula y busca expresarse a través de la aflicción psicósomática, los trastornos corporales, las enfermedades emocionales, y la conducta desordenada en las relaciones interpersonales. Los sentimientos acumulados bloquean el crecimiento espiritual y la consciencia, así como el éxito en muchas áreas de la vida.

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 psicósomáticos 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 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:

- 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 placentero.

Cualquiera puede realizar estos extremos, con dulzura y sutileza, como si uno entregara silenciosamente la vida diaria.

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. Este taller es una técnica práctica para eliminar los bloqueos interiores hacia la felicidad, el amor, la alegría, el éxito, la salud y la iluminación.

SESIONES: DOS OPCIONES:

1ª: 8 domingos, de 9'30 a las 14 - Fecha inicial. 1ª Opción: 21 de Octubre

2ª: 16 lunes: 2º Y 4º de cada mes, de 20'15 a 21'45 – F. inicial. 2ª Opción: 8 de Octubre

LUGAR: Se avisará con antelación

APORTACIÓN 160 €. Abonable durante el curso (Se abona su importe, aunque no se asista a alguna sesión)

LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 1ª Opción 15 de Octubre - 2ª Opción: 30 de Septiembre

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

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