

Resumen

¿Crees que es casual que haya aparecido el Mindfulness en estos tiempos de estrés y ansiedad?
Nuestro día a día está cargado de ruido y prisas que nos impiden saborear verdaderamente la vida.
En esta aventura de 21 días, además de contar con un mapa para vivir despiertos, descubrirás una parte de ti íntegra, un lugar seguro que no se deja arrastrar por las mareas del día a día.
Este curso ha sido diseñado con 3 objetivos:

- 1. Sembrar las bases para una vida creativa y despierta.
- 2. Habitar el momento presente para liberarse de la ansiedad y el temor.
- 3. Viajar hacia tu Yo Profundo para gestionar la travesía de la vida con equilibrio y sentido.

¿Cómo va a ser este camino?

- 21 propuestas para reinventarte.
- Prácticas para construirte una mente serena y feliz.
- La autoindagación y la atención plena serán tus íntimas compañeras de camino.

Índice 21 días

Estos son los 21 pasos que te acompañarán en este proceso de autodescubrimiento:

Día 0. Bienvenida
Día 21. Entrada al mundo atento
Día 20. Despertando los sentidos
Día 19. Los 3 centros: el cuerpo
Día 18. Los 3 centros: la mente
Día 17. Los 3 centros: las emociones
Día 16. Mente de principiante
Día 15. Suspensión del juicio
Día 14. Paciencia
Día 13. Sin esfuerzo añadido
Día 12. La aceptación
Día 11. La confianza
Día 10. El desapego
Día 9. La compasión
Día 8. Mindfulness es más que una técnica
Día 7. Comunicación consciente
Día 6. Relación contigo mismo
Día 5. Relación con los demás
Día 4. Relación con el mundo
Día 3. La inteligencia del corazón
Día 2. ¿Quién soy?
Día 1. Establezco mi propósito

Instrucciones Generales

Este curso que te dispones a iniciar es una oportunidad para adentrarte en el ámbito profundo de la vida, un *proceso* integral para ir más allá de lo académico y permitirte una vivencia rica y transformadora.

Los 5 enfoques

Durante el curso, vas a encontrarte cada día con 5 enfoques que han sido concebidos específicamente para lograr una comprensión profunda y transformadora. Para realizar cada uno de estos siguientes apartados no es necesario que dediques mucho tiempo, aunque, de hecho, ¿no te parece que solemos tener tiempo para aquello que nos interesa y para quienes nos interesan? En el resto de los casos, solemos decir que estamos muy ocupados y parece que nunca tenemos tiempo…

Así pues, lo que hace falta en esta aventura no es precisamente tiempo, sino que pongas una mirada de calidad, es decir, que te relaciones con tu proceso diario, sosteniendo la atención y el mensaje transformador de cada uno de los siguientes 5 puntos:

1. Lectura del tema de hoy
2. AUDIO práctica de interiorización
3. Preguntas de autoindagación
4. Claves que resumen el día
5. Propuesta de acción consciente

Pasemos a explicar cada apartado

1. Lectura del tema de hoy

Cada día, dispondrás en primer lugar de un breve texto que te abrirá la puerta al tema de ese día. Esta lectura marcará el rumbo de tu estudio y supondrá el punto de partida hacia el enfoque de la atención de la jornada.

2. Práctica de interiorización en AUDIO

Cada día, al finalizar la lectura del correspondiente tema, realizarás una sencilla práctica guiada en audio, podrás acceder a ella fácilmente desde cualquier dispositivo. Para su escucha, te recomendamos el uso de auriculares. La voz te conducirá con suavidad a una vivencia interior. El hecho de seguir en atención y con tus ojos cerrados la grabación, permitirá que el hilo de este ejercicio meditativo evoque en tu ser una comprensión más profunda del mensaje nuclear que acabas de abordar.

3. Preguntas de autoindagación.

En este espacio se te plantean varias preguntas, cuyas respuestas contribuirán a reflexionar e integrar la esencia de cada tema. Podrás responderlas por escrito, en tu **Diario del Yo Profundo**, un cuaderno virtual, que podrás descargarte gratuitamente. El Diario del Yo Profundo te acompañará como testigo y “espejo cómplice” del proceso integral de 21 días de crecimiento y transformación. Si lo deseas también puedes comprar un bloc físico que, de forma especial, acompañe tu camino con tus reflexiones, dibujos, colores… Tú decidirás cuál de las dos opciones te parece mejor.

4. Claves que resumen el día.

En este apartado, dispondrás de un breve resumen de los puntos esenciales sobre los que versa el tema del día. Se trata de una forma de recordar rápidamente lo ya estudiado de tal manera que, cuando decidas repasar lo anterior, te resulte fácil consolidar tu aprendizaje.

5. Propuesta de acción consciente.

El proceso te invitará a realizar durante el día algún gesto o acción que te permita *“bajar a la práctica”* el tema diario. Esto será clave para integrar y consolidar lo comprendido.

Propuesta de rito inicial.

Una buena forma de dar comienzo al proceso de 21 días es escribirte una carta en el Diario del Yo Profundo. Una carta a ese Yo Futuro que emergerá tras los 21 días de travesía. Deséate en ella mucha fuerza, compromiso y entrega para recorrer con total presencia la inminente travesía. Puedes celebrar tu comienzo sacándote una foto con tu móvil para que, tras los 21 episodios, puedas reconocer cambios sutiles y no tan sutiles que has experimentado. Si quieres, puedes también grabarte un pequeño vídeo en el que cuentes cómo te encuentras en el momento de abrir este proceso y cuál es tu propósito al comenzarlo.

También darte las gracias a ti, y dárselas también a la vida, por la posibilidad de regalarte esta aventura de la consciencia y vivirla con entusiasmo y perseverancia.

Cuenta atrás

Como si de un lanzamiento se tratara, cada curso es una cuenta atrás, comenzarás en el día 21 hasta llegar al 1, acercándote cada día a la *salida*, *al despegue* hacia tu Yo Profundo.

En realidad, lo que ahora te dispones a abordar es algo más que un curso en sí; se trata de una "aventura de crecimiento de 21 días" en el laboratorio de la vida cotidiana.

Para ello vas a tener en cuenta el siguiente aspecto:

El concepto –21 días– tiene dos sentidos. El primero corresponde al tiempo que nuestra biología necesita para integrar un nuevo conocimiento y a la vez crear un hábito. En segundo lugar, ten en cuenta que, aunque el curso está diseñado para ser recorrido en 21 días, sus 21 lecciones no tienen por qué durar necesariamente 24 horas cada una. Entendamos estos **"21 días"** como **"21 episodios de aprendizaje"** ó **21 tramos vivenciales**, cuya duración respectiva puede extenderse tanto como se requiera.
Quiere esto decir que, si así lo precisa tu ritmo de vida, puedes dedicar más tiempo a cualesquiera de los 21 días. Puedes dedicar un día a cada paso, 2 días o incluso los que necesites.