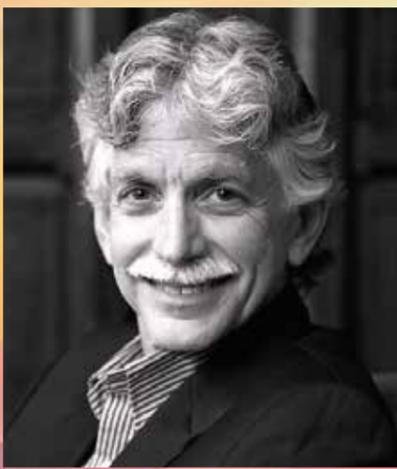


EL DON EXTRAORDINARIO DE SER ORDINARIO

Abrazar Anatta y escapar de la trampa de la autoestima

FPC

Formación Profesional Continuada
para profesores y estudiantes de
Mindfulness y/o Compasión



Facilita: Dr. Ronald D. Siegel
Profesor asistente de psicología de la Harvard Medical School, donde ha enseñado durante más de 35 años. Tiene una experiencia dilatada en la práctica y estudio de mindfulness; y es miembro de la Junta Directiva y del cuerpo docente del Instituto de Meditación y Psicoterapia. Enseña internacionalmente la aplicación de mindfulness en psicoterapia.

¿Qué aprenderás en este curso?

Exploraremos juntos cómo usar las prácticas de mindfulness y compasión para ver a través de nuestras ilusiones de separación y nuestras interminables historias sobre nosotros mismos para conectarnos más profundamente con los demás y disfrutar de la libertad de vislumbrar anatta, la realidad del no-yo-separado.

Programa semana a semana:

Semana 1: La trampa de la autoestima. Es culpa de Darwin: los orígenes evolutivos de la preocupación por uno mismo. Descubrir quiénes somos realmente: prácticas de mindfulness para deconstruir el "yo". Descansando en la fluidez de la impermanencia y la interdependencia.

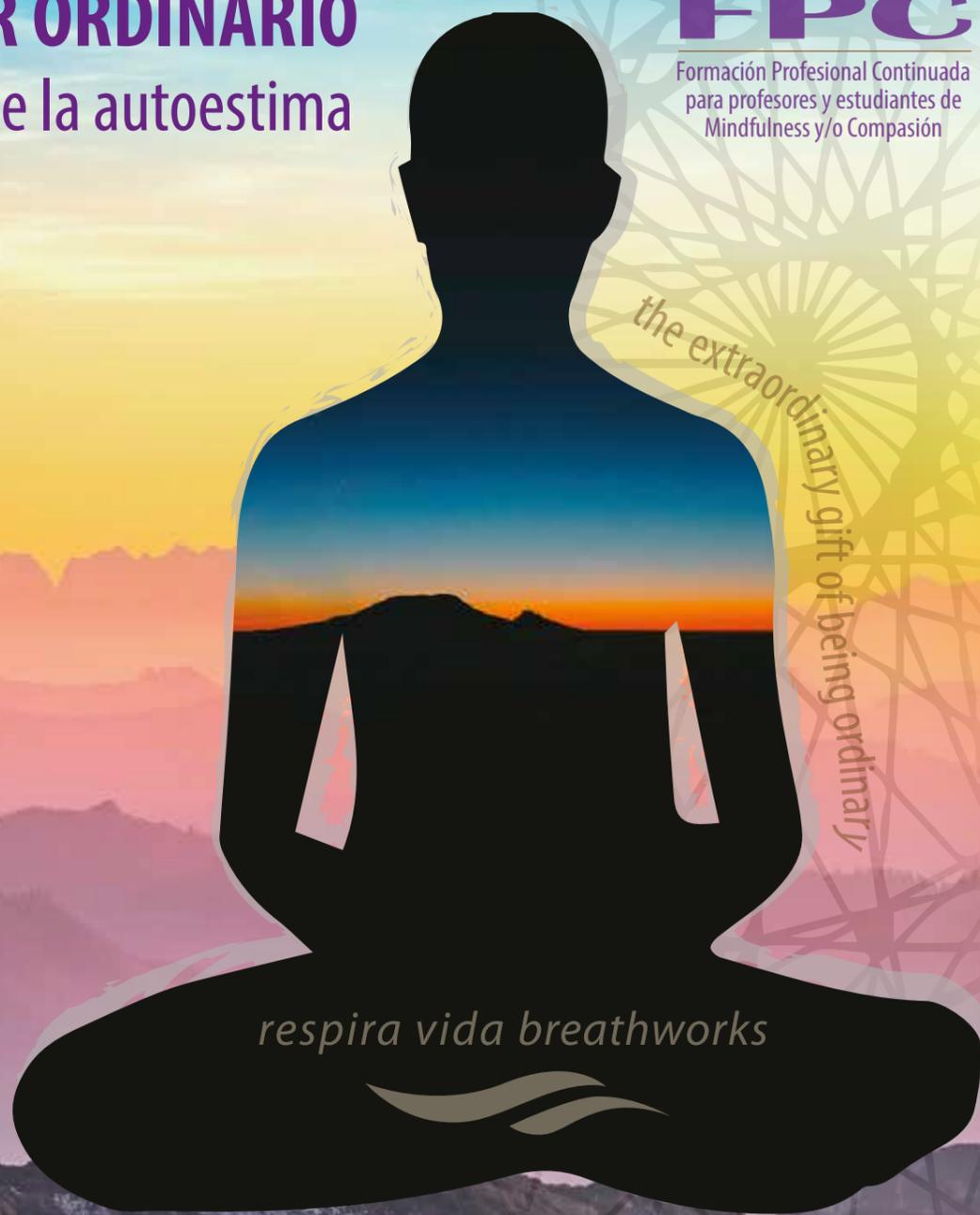
Semana 2: El fracaso del éxito: por qué el logro no nos sostiene. Adicciones a la autoestima: atraparnos en el acto. Todo lo que necesitas es amor: del eros al ágape.

Semana 3: Hacer una conexión en lugar de una impresión. Compasión por la competencia. Abrazar lo ordinario. Impermanencia: el gran nivelador.

Semana 4: Tienes que sentirlo para curarlo: usando mindfulness y la autocompasión para integrar las heridas del pasado. Examinando nuestras boletas de calificaciones internas: separando al hacedor de la escritura. Viviendo más allá de la preocupación por mí y por los míos.

La metodología de aprendizaje: será de carácter experiencial. Se alternarán prácticas meditativas, teoría, dialogo indagativo, trabajo en grupos pequeños, material didáctico. En la plataforma moodle encontrarás:

- Video grabación de la sesión
- PDF de la presentación del día y referencias bibliográficas
- Foro de debate online



Este curso está abierto a estudiantes y/o profesores de los programas MBPM, MBSR, MBCT, MSC (y otros programas estandarizados) o aquellos interesados que tengan experiencia previa en mindfulness y compasión.

Fecha y horarios:

los miércoles 9, 16, 23 y 30 junio 2021 de 19:15 a 21:00 CET.

Modalidades: ONLINE en VIVO o VERSIÓN GRABADA.

Ir a la web:

<https://www.respiravida.net/cursos-actividades/fpc-el-don-extraordinario-de-ser-ordinario-2021-06-09>

Precio general curso: 85€ (precio especial 55€ para estudiantes y profesores de Respira Vida Breathworks)

Cierre de inscripción: 28 mayo 2021 - Plazas limitadas

Más info e inscripción: info@respiravida.net

Este es un curso de Formación Profesional Continuada organizado por la Asociación Respira Vida Breatworks .

Coordinado por: Dharmakirti Zuázquita,
director de Respira Vida Breathworks y
Profesor Senior Teacher Trainer MBPM

*respira vida
breathworks*

www.respiravida.net