



*Personas que invierten en su crecimiento personal*

# **Meditación y autocompasión**



**Precio total: 60 € al mes**

**Formas de pago:**

abonar en los primeros 5 días del mes.

Cuando solo se trabaje medio mes por vacaciones el precio será 30 euros.

# ¿Qué vas a lograr?

Profundizar en la Atención Plena como herramienta en el camino de la Meditación. Acercarnos a diferentes técnicas de Meditación y a la Autocompasión.

Vivimos a un ritmo rápido, con estrés en el cuerpo y pensando sin parar. Nos preocupa mañana y revisamos lo que pasó ayer.

No estamos entrenados en tener la mente en calma y el cuerpo relajado. Pero si has podido vivir un momento de paz sabrás que ahí el corazón sonríe y no hay lucha. **Este taller pretende profundizar en el contacto con el cuerpo, la escucha del corazón y la calma de la mente.**

Te propongo tener un momento en la semana dedicado a parar y estar contigo, sin ir a ningún lado, solo parar y soltar. Acercarnos a la Meditación nos permite desarrollar el músculo de la atención plena, necesaria para **conocer, conocernos y cuidarnos.**

Estar bien contigo te ayudará a estar mejor con los demás y con el mundo. La autocompasión y la compasión ablandan el corazón sin quitarle su fuerza y su valor. La compasión incluye **sabiduría y bondad.**

Nos proponemos profundizar en el conocerme y conocer cómo son las cosas para poder **vivir sin tanta lucha, sin tanto sube y baja.** La Meditación y la Autocompasión abren la puerta a estar anclado en tu interior y  **depender menos de lo que ocurre o no ocurre.**

# Objetivos en las diferentes sesiones

- Profundizar en la Atención Plena como herramienta en el camino de la Meditación.
- Acercarnos a diferentes técnicas de Meditación.
- Observar cómo me escucho y cómo me hablo.
- Pararme a conocer cómo me relaciono con las emociones.
- Definir qué es el amor y cómo son nuestras formas de “amar”.
- Comprometernos con no dañarnos.
- Pararnos en cómo son los vínculos, los límites y la generosidad en nuestras relaciones.
- Conectar con qué es eso de abrirse a la vida.
- Crear las condiciones para sentir paz, seguridad, alegría, felicidad.

# Contenidos

- La autocompasión.
- El cuidado de uno mismo. El cuerpo, el más olvidado.
- Las máscaras que me pongo.
- Lo que ocurre en mi vida, lo que me cuento que ocurre en mi vida.
- La escucha del corazón, del cuerpo y del pensamiento.
- La mandona, el mandón interno.
- El perfeccionismo o el progreso.
- El miedo.
- La vergüenza.
- La rabia y la ira.
- La alegría.
- EL compromiso de no dañarme.
- El valor.
- Elegir el amor.
- Dificultades para amar.
- El asombro.
- La renuncia y la fantasía.
- La honestidad.
- Tú o yo, Tú y yo.
- El vínculo y los límites.
- Dejar de empeñarme y empeñarme.
- Permitirme recibir.
- La generosidad o la envidia.
- El perdón como proceso y la distancia amorosa.
- La aventura de la vida, abrir la puerta.
- Crear en lo cotidiano las condiciones para sentirte feliz, en paz.



# Metodología

Cada sesión inicia con una presentación del tema a tratar y espacio para compartir reflexiones a cerca del tema en cuestión.

Haremos después una práctica de meditación.

Finalizaremos con un espacio para compartir la vivencia.

# Material necesario

En la sala disponemos de sillas, alfombras y cojines. Si se quiere utilizar zafu o banco de meditación, cada persona puede traer el suyo.

# Horario

**Lunes por la tarde de 19 a 20.30**



# Más información e inscripciones

Escribir a [sole@sowos.es](mailto:sole@sowos.es)

comunicando nombre y apellidos y número de teléfono de contacto.

Transferencia bancaria a la cuenta:

ES87 2103 7125 2700 3002 8830

O BIZUM al 637809262

En el CONCEPTO poner Nombre (de la persona que asiste) TM Mes (al que corresponde el pago) (Ejemplo: MerryCarcabosoTMOctubre).

También puedes inscribirte desde aquí y nos ponemos en contacto contigo

