

Bienvenidos a la 2da parte del año.
Han compartido experiencias de aprendizaje que les permitieron descubrir sus limitadores de aprendizaje, poder desafiarlos y ponerles un límite para que esos hábitos adquiridos y comportamientos no funcionales se puedan desmalezar, para experimentar nuevas posibilidades, que les generan disfrute al comprobar que van avanzando en **ser su mejor versión.**

APRENDIZAJE RECURSIVO GRUPAL EN SER LIDER

Explorando cambios auténticos sustentables para un entrenamiento en BIENESTAR INTEGRAL SUSTENTABLE

1



Bienvenidos a la 2da parte del año.
En esta segunda parte quiero ir más a fondo e invitarlos a seguir instalando límites amorosos para soltar el hábito y compromiso de dar explicaciones tranquilizantes o justificatorias sobre aquellas conductas o comportamientos que realmente nos limitan en el avance hacia vivir la vida con total libertad y posibilidad conectándonos con la potencia infinita que somos.

APRENDIZAJE RECURSIVO GRUPAL EN SER LIDER

Explorando cambios auténticos sustentables para un entrenamiento en BIENESTAR INTEGRAL SUSTENTABLE

2



Bienvenidos a la 2da parte del año.
Hoy vamos a trabajar en dos temas, uno que ya han recibido para que lo lean, que es el modelo de aprendizaje SER LIDER y otro es para descubrir, recomendar y comprometernos con la importancia de los otros en mi proceso de entrenamiento y para eso vamos a presentar lo que llamamos Aprendizaje recursivo grupal en SER LIDER.

APRENDIZAJE RECURSIVO GRUPAL EN SER LIDER

Explorando cambios auténticos sustentables para un entrenamiento en BIENESTAR INTEGRAL SUSTENTABLE

3



¿Para qué me entreno más allá del programa que he elegido?

- ¿Puedes observar que sin importar el programa que estés eligiendo estás aquí para lograr un Entrenamiento en Bienestar Integral Sustentable?
- Lo llamamos EBIS
- **Entrenamiento hermoso, poderoso, con prácticas, propuestas, y compromisos imprescindibles para lograrlo y contagiar juntos el buen vivir.**

4



Reflexionemos juntos:
Ahora en la vida de todos los días,


¿Estás donde querés estar?

Veamos

¿Qué opiniones reconocés o ves, escuchás, sentís, que tenés de vos mismo o misma?

¿Te acercan o alejan de donde querés estar?


5



¿Estás donde querés estar?


- ¿Qué aspectos tuyos pertenecen al personaje que has construido y que explicas, justificas diciendo “soy así”? ¿Cuáles 5 aspectos distingues, que te cierran posibilidades o que te los muestran los demás? ...
- ¿Sos así? O ¿estás siendo así?
- ¿Tiene algún costo estar siendo de esa manera?
- ¿Qué manera de ser quisieras tener?
- ¿Cómo es que te pasa esto? No querés estar siendo así, y sin embargo lo seguís manteniendo.

6



- El entorno condiciona.
- Mi respuesta al entorno me va moldeando...
- Luego creo que yo soy de esa manera.
- **NO, ese es mi personaje creado, no es mi persona.**

7

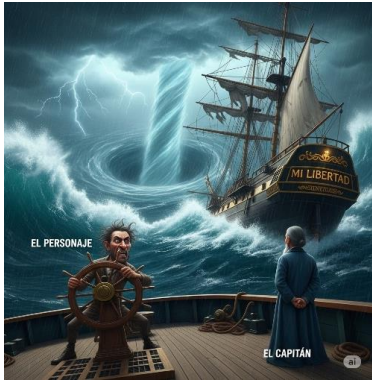


- **Ese personaje tiene adicciones positivas y otras no funcionales; que parecen positivas en el corto plazo, ya que me proveen placer, aunque me quitan la libertad.**
- **Conductas que elijo en automático, desde la inmediatez, desde el impulso o la compulsión.**
- Ej.: Adicción a lo urgente, a la sobre exigencia, al control, a la autojustificación, a la explicación, al trabajo, a la comida, a la elección automática, a hablar en 3era persona, a generalizar, a hacerme el tonto, quedarme viendo series sin reflexionar, a la omnipotencia, al sabelotodo, a negar mi condición humana de búsqueda de atajos y encontrar lo que en el corto plazo me satisface.

8

- Pero dura poco y necesito buscar más, y me hago adicto a la dopamina.
- Obviamente, el entorno condiciona.

¿Hay consecuencias de no entrenarme?...



9


Consecuencias de no entrenarme en Bienestar Integral

No pasa nada en el corto plazo,

Niego las señales que manda mi cuerpo.
Ej.: Tomo antiácidos, hepatalgina, serral, omeprazol, dietas recurrentes, pastillas con melatonina, calmantes, estimulantes, etc.,

O me disocio, y no veo las consecuencias.
Ej.: Presión alta, ansiedad no funcional, enojos recurrentes, impotencias y frustraciones, falta de sentido, vacío existencial, depresión, ataques de pánico, estrés excesivo, obesidad, etc.; **es decir hago algo y no reconozco las consecuencias**

sin embargo el efecto a largo plazo es real y es tremendo.



10

¿Qué me permite escuchar al capitán de mi barco?

- Reconocer mi vulnerabilidad, ponerme en posición de aprendiz, soltar la omnipotencia y la soberbia, reducir la velocidad y **poder elegir desde mi libertad.**
- Elegir desde la persona que soy.
- Ir a ritmo con lo funcional.
- Sin excesos, con prácticas elegidas y con disfrute.



11


Mecanismos de boicot.

- Yo esto y lo sé.
- Falto a clases total después la veo en los pdfs.
- Yo puedo controlar mi adicción a este exceso.
- No estoy tan mal.
- Minimizo, disocio, niego.

Cuando estoy en esa condición de exceso, se filtran las explicaciones y las justificaciones.

Ojo, ya se te metió.

Estás boicoteando el futuro.



12




Importancia del grupo.
La posibilidad es entrenarme en y con un grupo...

- El grupo que elija, dentro de los compañeros de este viaje del arte de navegar por la vida, de este programa que estoy cursando.

Nadie se salva ni se condena solo.

13



Explico, o describo...

No tengo tiempo, no pude, vengo perdiendo clases, me apareció otro compromiso, es mucho, me olvidé, mañana empiezo, etc.-

Después de explicar, las cosas quedan como están, no cambian...

Observa, estás perdiendo bienestar, calidad de vida, tu tiempo.

14




¿Quieres comprometerte con tu Entrenamiento en Bienestar Integral Sustentable - EBIS?
No hay nada más poderoso que una idea a la que le ha llegado la hora.

Y te queremos acercar una idea en base a nuestra experiencia, la idea de generar una reunión adicional a las clases semanales con tu grupo de navegantes.

Y a esa idea le ha llegado la hora.
Te invitamos a coordinar con tu grupo para plasmar esa posibilidad.

- **Creas y crean una nueva condición.**
- **El grupo te trae, y vos te traés.**
- **Te permite ir a ritmo.**
- **Estarás despierto.**

15




¿Elegís lo que querés desde tu Libertad o elegís lo que te lleva a la deriva?

¿Querés recuperar tu confianza y crear una recarga de entusiasmo, autoestima, disfrute, y de serotonina?

Y si lo elegís, al estar juntos, entrenándote en grupo, también generarás oxitocina, la hormona del amor.

Estarás en sintonía, crearás una sinfonía.

16



¿Cómo querés vivir, despierta o en coma?

Podés **habitar el grupo y habitarte** en este entrenamiento que te permite **saborear la vida y no ser vivido por ella.**

Recuperar tu poder de elegir lo que necesitás, aceptar lo que pasa y accionar proactivamente desde el presente con tu potencialidad infinita. Día a día. Solo por hoy.

Solo en grupo se puede salir de la condición de excesos que todos tenemos en mayor o menor grado, somos humanos.

El grupo me rescata. Yo rescato al grupo.

17




Cambio mi condición mi estado de exceso, gracias al grupo.

Dejo de estar **SIEGO**, diciéndole SI al EGO desde mi omnipotencia,

Y dado que reconozco que puedo estar CIEGO y simplemente no veo, **me habilito a aceptar mis torpezas humanas,**

y estar abierto a **recibir ayuda desde mi vulnerabilidad.**

18



Voy y me traigo al grupo, desde mi mejor versión, para asistirte y asistir a mis otros compañeros.

La libertad hay que ejercerla con hechos, datos, encuentros.


¿Cómo quiero ejercer el amor?

Puedo elegir otra manera de vivir.

El paso que elijo seguir es por acá.

Puedo escribir un contrato conmigo misma o mismo para estar a la altura de lo que elegí.

19




Entrenamiento en Bienestar Integral Sustentable (EBIS)

Para potenciar y lograr este propósito de desarrollo humano, miremos el Entrenamiento en Bienestar Integral Sustentable (EBIS), como un espacio grupal.

Un espacio grupal es un lugar para estar siempre, aunque estemos a miles de kilómetros de distancia.

SIEMPRE estaremos en este espacio grupal los tripulantes y navegantes del arte de navegar por la vida, inspirando y conspirando para **Contagiar Juntos el BUEN VIVIR a todo el mundo.**

20



Me acepto como estoy
y amo lo que soy

- Escuchemos como despedida y continuidad de este entrenamiento la canción de Benjamín Amadeo "PARA SIEMPRE" prestando atención a la letra y hagámosla propia <https://www.youtube.com/watch?v=sz-s1z8E7ZL4>
- Somos infinitos. Ponerme en contacto con esa abundancia me permite reconocer que, "El amor nos perfecciona, y nada tengo para mejorar"

**Me acepto como estoy y amo lo que soy,
una maravilla viviente del creador:**

Queridos tripulantes pasemos de la susceptibilidad a la sensibilidad.

Si querés viajar con vos y con los demás, ¡Es acá, y es ahora! Y esto, se pone cada vez mejor.
Mantente despierto, libre y en grupo, te acompañaremos.

21