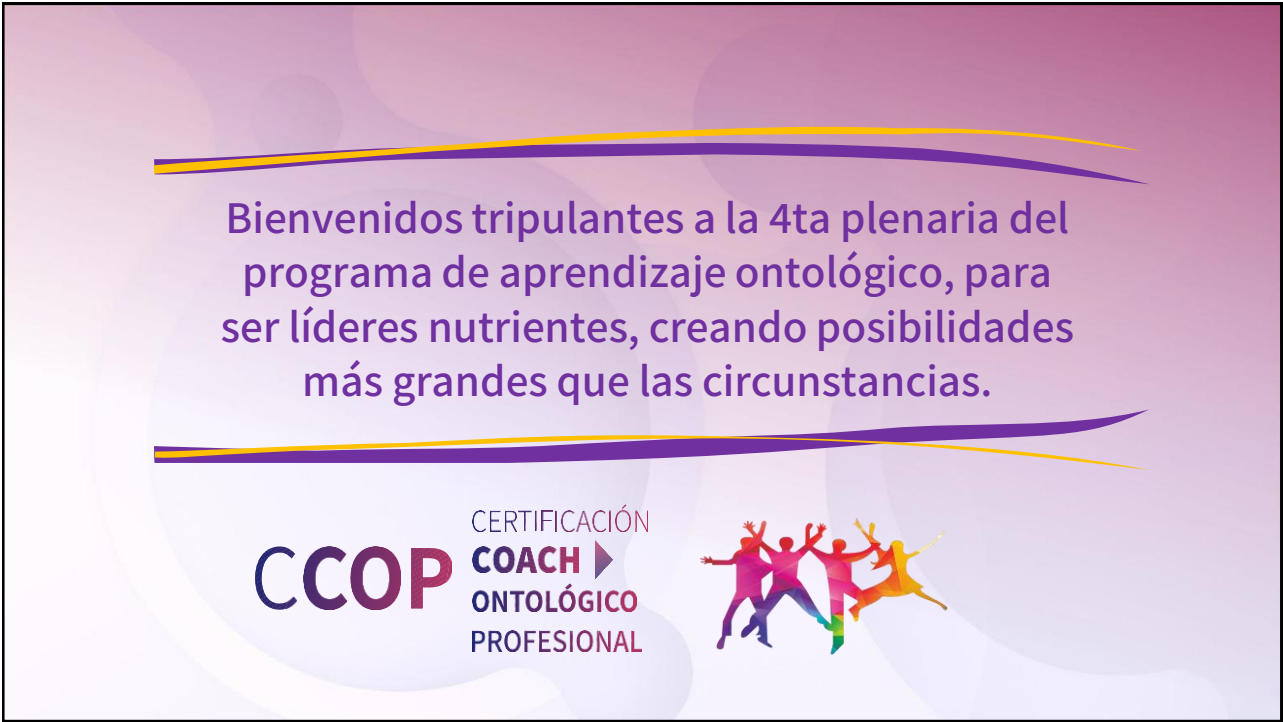
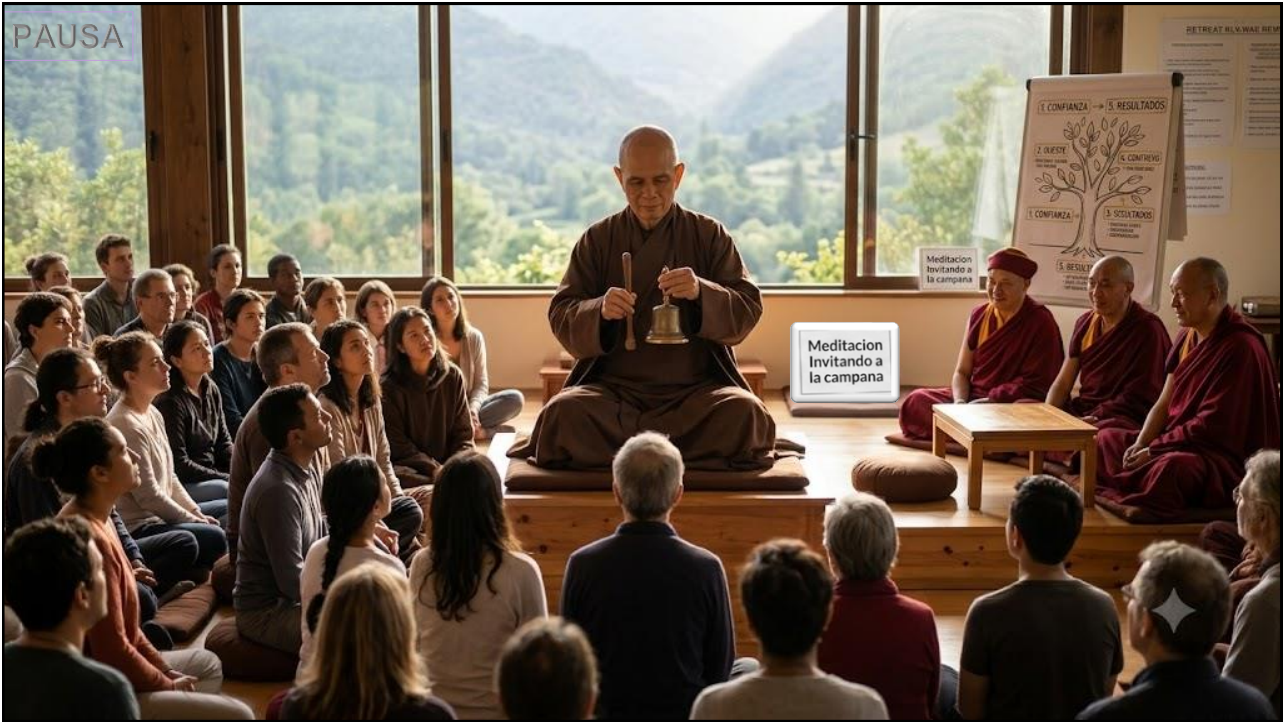
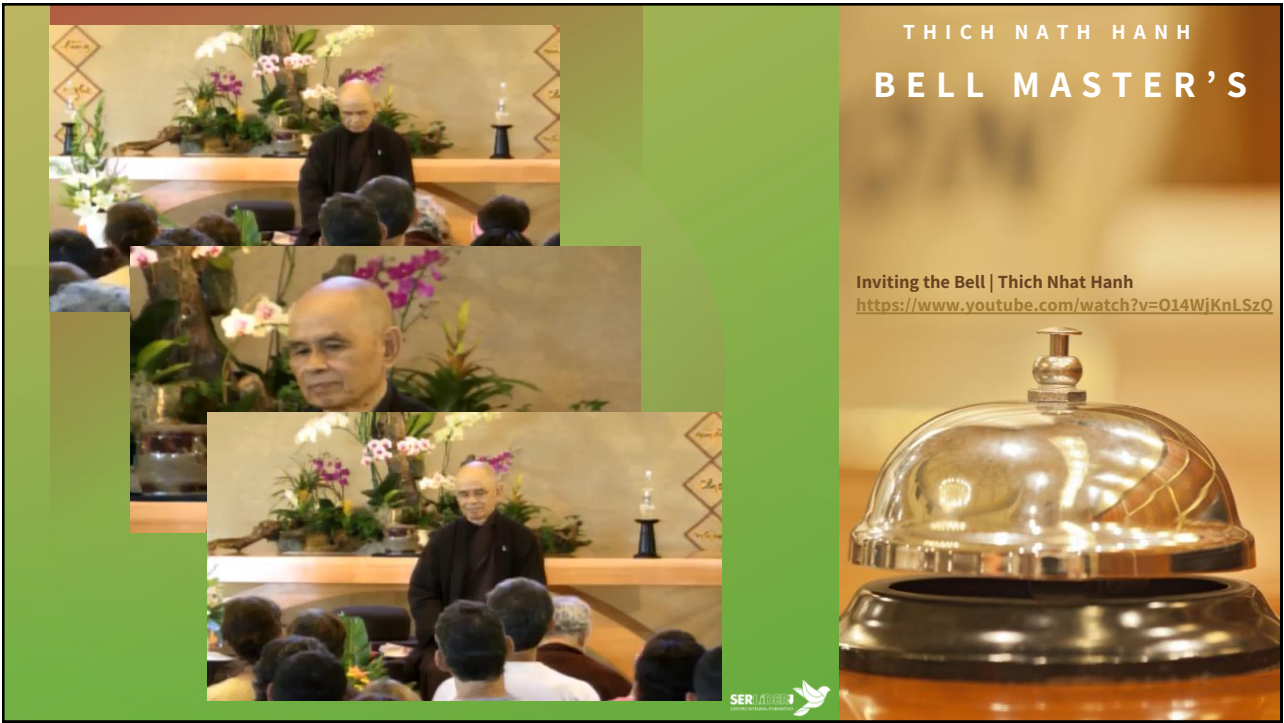








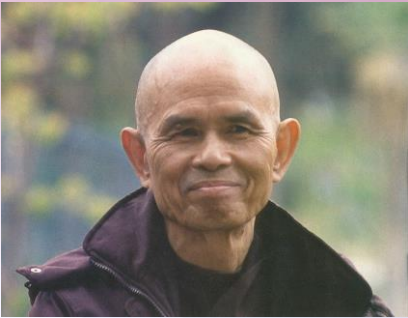
- PARAR con REVERENCIA a la campana.
1. Campana en la mano y dos respiraciones compartiendo estas oraciones
 - o Inhala - CUERPO, PALABRA Y EMOCIÓN EN PERFECTA UNIDAD
 - o Exhala - PERCIBO EN MI CORAZÓN EL SONIDO DE ESTA CAMPANA
 - o Inhala - LAS PERSONAS LA ESCUCHAN Y DESPIERTAN DE LA DISTRACCIÓN
 - o Exhala - TRASCIENDEN EL SENDERO DE LA ANSIEDAD Y EL DOLOR
 2. Cierro los ojos, me preparo con 1 respiración de transición 6" a 8". Toque suave campana
 3. Gran toque de la campana: 3 respiraciones compartiendo...
 - o Inhala - Escucho, escucho con todas mis células
 - o Exhala - Este sonido maravilloso me trae de vuelta a mi verdadero hogar
 - o Inhala - Escucho, escucho... este sonido me trae de vuelta a mi verdadero hogar.
 - o Exhala - Escucho, escucho... este sonido me trae de vuelta a mi verdadero hogar.
 - o Inhala - Escucho, escucho... este sonido me trae de vuelta a mi verdadero hogar.
 - o Exhala - Escucho, escucho... este sonido me trae de vuelta a mi verdadero hogar.
 4. Repito 3.
 5. Abrimos los ojos
 6. Bajamos la campana y hacemos una reverencia



*“El maestro, en el arte de la vida,
no distingue mucho entre su trabajo y su juego,
Su mente y su cuerpo
Su educación y su recreación
Su amor y su religión*

*Apenas distingue cuál es cuál.
Simplemente percibe su visión
de la excelencia en todo lo que hace,
dejando que otros decidan
si él está jugando o trabajando.*

*A sus propios ojos
siempre está haciendo las dos cosas”*

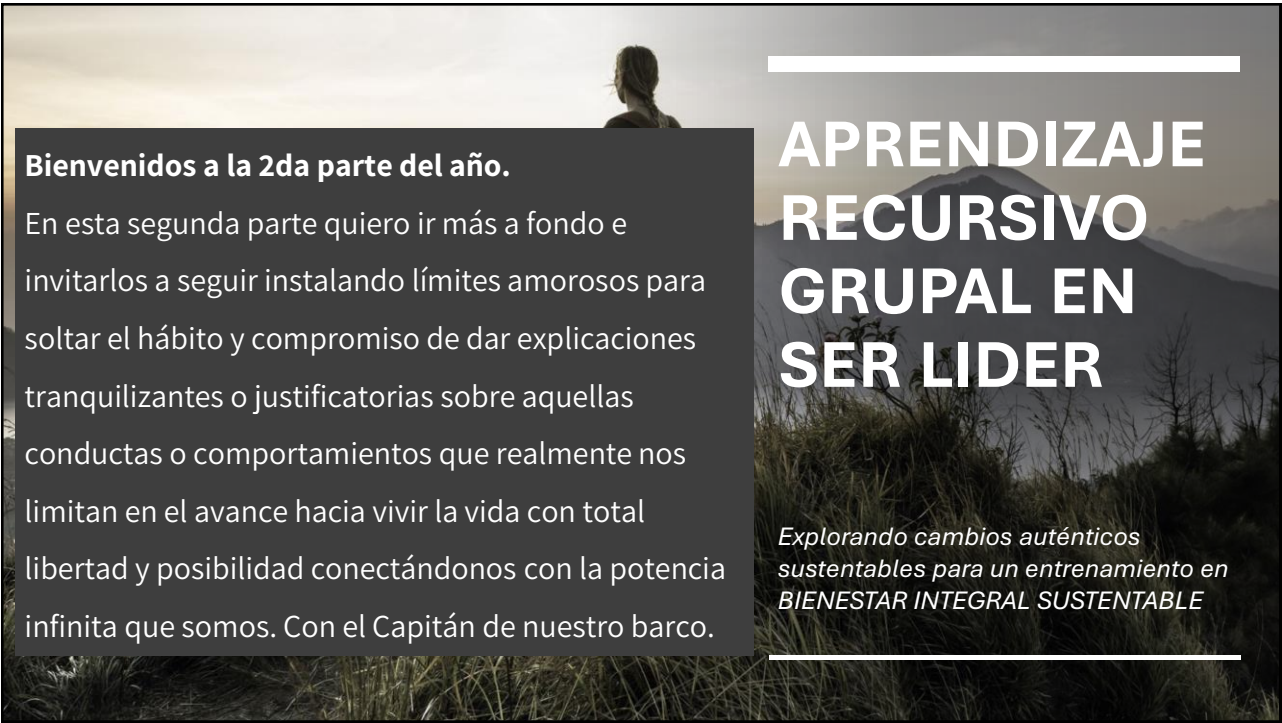


Thich Nhat Hanh

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*

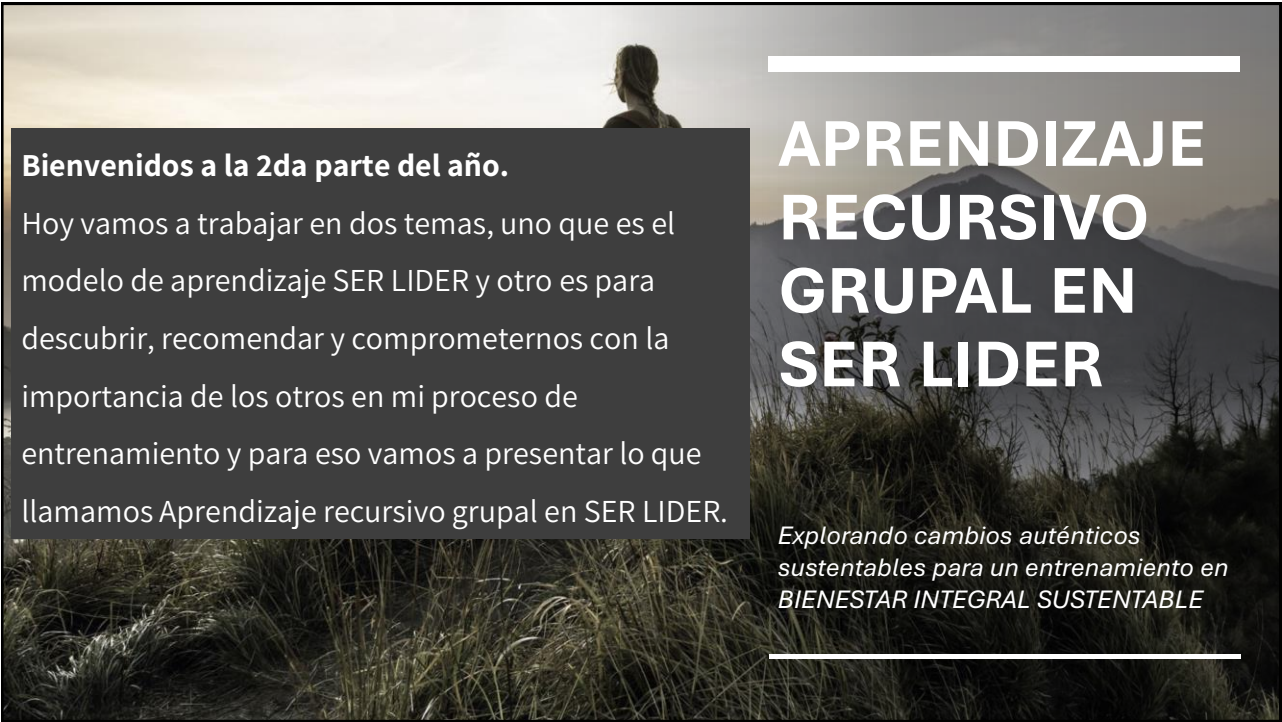


Bienvenidos a la 2da parte del año.

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. Con el Capitán de nuestro barco.

APRENDIZAJE RECURSIVO GRUPAL EN SER LIDER

Explorando cambios auténticos sustentables para un entrenamiento en BIENESTAR INTEGRAL SUSTENTABLE



Bienvenidos a la 2da parte del año.

Hoy vamos a trabajar en dos temas, uno 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



¿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.**



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

¿Estás dónde querés estar?

Veamos

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

¿Te acercan o alejan de dónde querés estar?

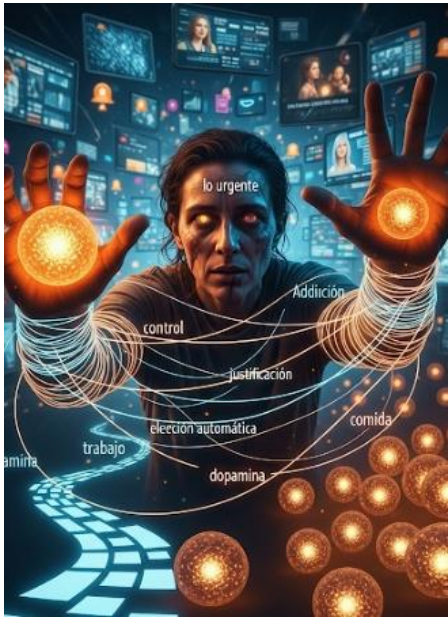


¿Estás dónde querés estar?

- ¿Qué aspectos tuyos pertenecen al personaje que has construido y qué explicas, justificas diciendo “soy así”? ¿Cuáles 5 aspectos distingues, qué te cierran posibilidades o qué 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? C, L, E
- ¿Cómo es qué te pasa esto? No querés estar siendo así, y sin embargo lo seguís manteniendo.



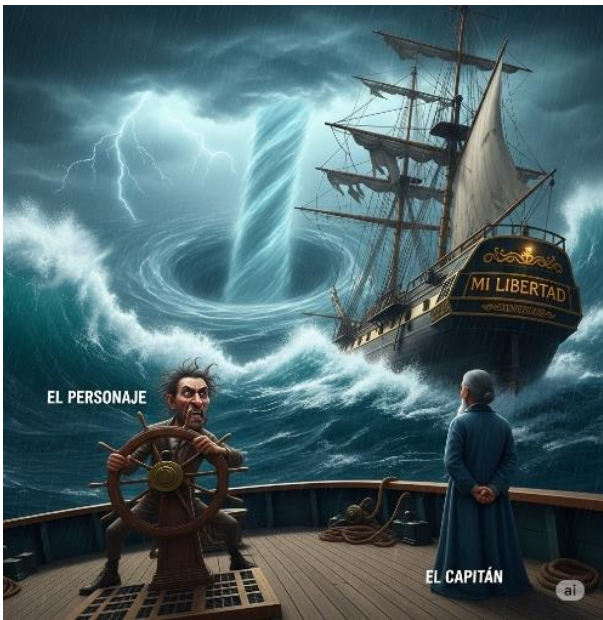
- Mi historia me condiciona.
- El entorno condiciona.
- Mi respuesta al entorno me va moldeando...
- Luego creo que yo soy de esa manera.
- NO, ese es mi personaje creado, no es mi persona.



- **Ese personaje tiene hábitos o adicciones positivas y otras no funcionales; que parecen positivas en el corto plazo, ya que me proveen placer inmediato, aunque me quitan la libertad de elegir.**
- **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.

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

¿Hay consecuencias de no entrenarme?...





Consecuencias de no entrenarme en Bienestar Integral

No pasa mucho en el corto plazo, y Entonces...

Niego las señales que manda mi cuerpo.

Ej.: Tomo antiácidos, hepatalgina, sertal, omeprazol, dietas recurrentes, pastillas con melatonina, calmantes, estimulantes, etc.,

O me disocio, y acciono sin mirar las consecuencias.

Ej.: Presión alta, ansiedad no funcional, enojos recurrentes, impotencias y frustraciones, angustia, 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 considerable.**

¿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.**





Mecanismos de boicot.

- Yo esto ya 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.



Importancia del grupo.

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

- El grupo que elijas, dentro de los compañeros de este viaje del arte de navegar por la vida, de este programa que estoy cursando o específicamente del Programa EBIS que hemos diseñando.

Nadie se salva ni se condena solo.

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.



¿Querés 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 volver a recomendar en base a nuestra experiencia, que generes 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 acciones con tu grupo para sostenerse y ser sostenido en el compromiso de lograr tu mejor versión

- **Creen juntos un nuevo espacio grupal.**
- **El grupo te trae, y vos te traés.**
- **Te permite ir a ritmo.**
- **Estarás despierto.**

¿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 generás oxitocina, la hormona del amor.

Estarás en sintonía, crearás una sinfonía.



¿Cómo querés vivir, despierto 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.

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.**



Voy y me traigo al grupo, desde mi mejor versión, para asistirme 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.

Entrenamiento en Bienestar Integral Sustentable (EBIS)

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

Un espacio grupal es un lugar para estar siempre en comunidad, 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 que,
“Contagiemnos Juntos el BUEN VIVIR” a todo el mundo.



- 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=z-sLzBEZ2L4>
- 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.

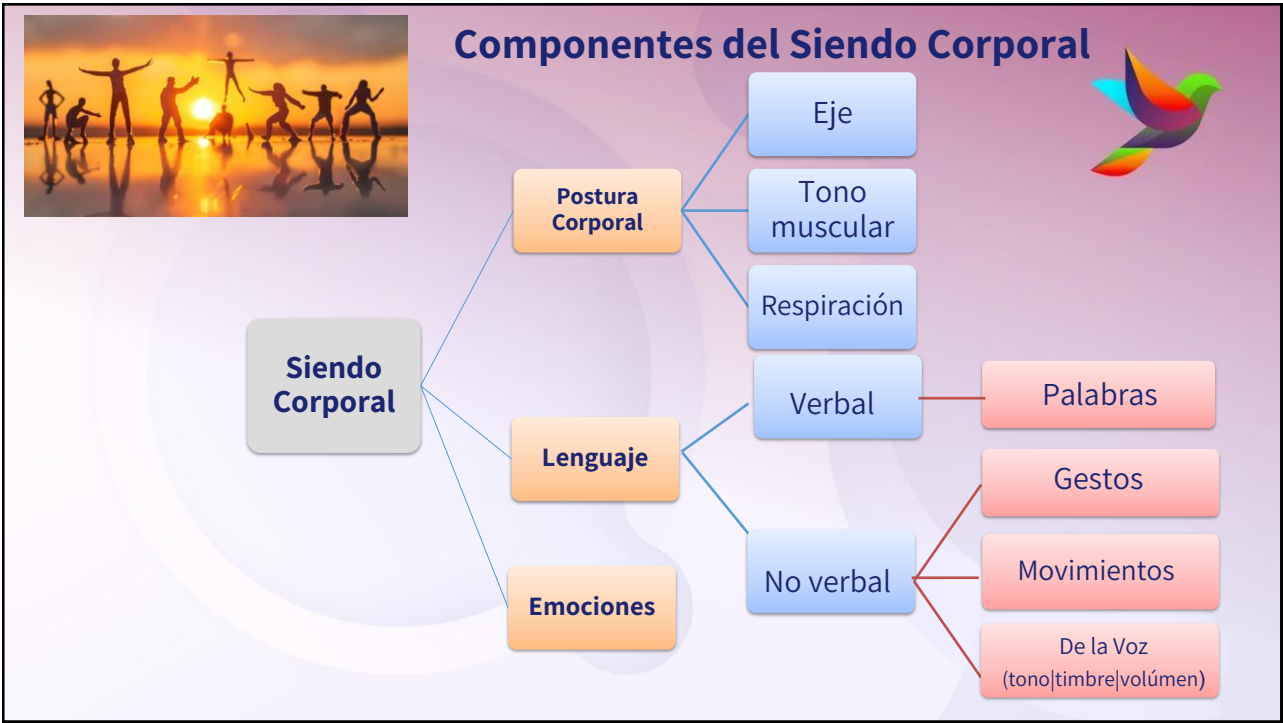
Queridos tripulantes pasemos de la susceptibilidad a la sensibilidad.
Si querés viajar con vos y con los demás, ¡Es acá, y es ahora! Y esto, se pone cada vez mejor.
Mantente despierto, libre y en grupo, te acompañaremos.



RECORDAMOS DE LA 2da PLENARIA
El Concepto: Disposición Corporal



- Es la coherencia del observador que soy , con qué cuerpo voy por la vida.
La disposición corporal está acompañada con un determinado **siendo corporal**.
- El poder distinguir mi corporalidad y sus características o estereotipos corporales, me permiten observarme desde los 3 dominios del ser (C-E-L) y elegir cual necesito en determinada situación o momento de mi vida.



Siendo o Estereotipo corporal en las 4 disposiciones corporales

Resolución

Estabilidad

Apertura

Flexibilidad

Hoy trabajaremos con estas 2 disposiciones

32







Apertura

Aquí aparece la emoción,
sensibilidad, acercamiento
y sintonía con el otro.

Estereotipo corporal:

- ✓ Mirada suave, sin tensión.
- ✓ Respiración profunda, por la boca hasta el abdomen.
- ✓ Tensión muscular, tono bajo.
- ✓ Disposición de ir hacia atrás.
- ✓ Movimiento conducido.
- ✓ Sonido suave y largo.

CCOP

CERTIFICACIÓN
COACH ▶
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL





AGUA

Apertura

APERTURA	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Paz	Dependencia	Aislamiento
	Aceptación	Bronca	Soledad
	Ternura	Obligación	Desinterés
	Erotismo	Desvalorización	Apatía
	Sensibilidad	Baja Autoestima	Relaciones no duraderas
	Confianza	Resentimiento	
	Compasión	Resignación	Desconfianza
APERTURA			
PARA QUE ACCIONES	Escuchar, Respetar la legitimidad del otro, aceptar, amar, escucharme, aceptarme, perdonar, perdonarme, confiar y crear confianza, transmitir paz, dar y recibir feedback, hacer el amor, indagar.		

40

Programa con Aval AACOP
Nacional e Internacional

20





Flexibilidad

Dispuestos al cambio,
al aprendizaje y deseosos
de espacio para expandirse

Estereotipo corporal:

- ✓ Ojos muy abiertos
- ✓ Inhalación corta por la nariz y exhalación larga por la boca.
- ✓ Tono muscular medio a alto.
- ✓ Disposición del cuerpo hacia arriba.
- ✓ Dinámica de movimiento explosiva y conducida.
- ✓ Sonido agudo y exagerado.



CERTIFICACIÓN
COACH ►
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL



Flexibilidad

FLEXIBILIDAD	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Diversión	Dispersión	Arrogancia
	Alegría	Falta de foco	Miedo
	Optimismo	Flojera	Terquedad
	Creatividad	Desaliento	Agotamiento
	Liviandad	Trivialidad	Manipulación
	Cambio	Inconstancia	Culpa
	Desapego	Atolondrado	Autoexigencia
FLEXIBILIDAD			
PARA QUE ACCIONES	Adaptarse a los cambios, jugar, divertirse, soltar apegos, cambiar de opinión, aceptarse torpe, gratificarse, socializar, conocerse a sí mismo y a los demás, enriquecerse de nuevos puntos de vista		



CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



46

PUESTA EN COMÚN



¿Qué aspectos nuevos lograron explorar?

¿Qué acciones, comportamientos y actitudes crees que limitan tu mapa mental?

Podemos ampliar o limitar nuestros MAPAS MENTALES o modelo del mundo, haciéndolos rígidos y limitantes o flexibles y facilitadores. ¿Qué descubriste hoy de esta experiencia?

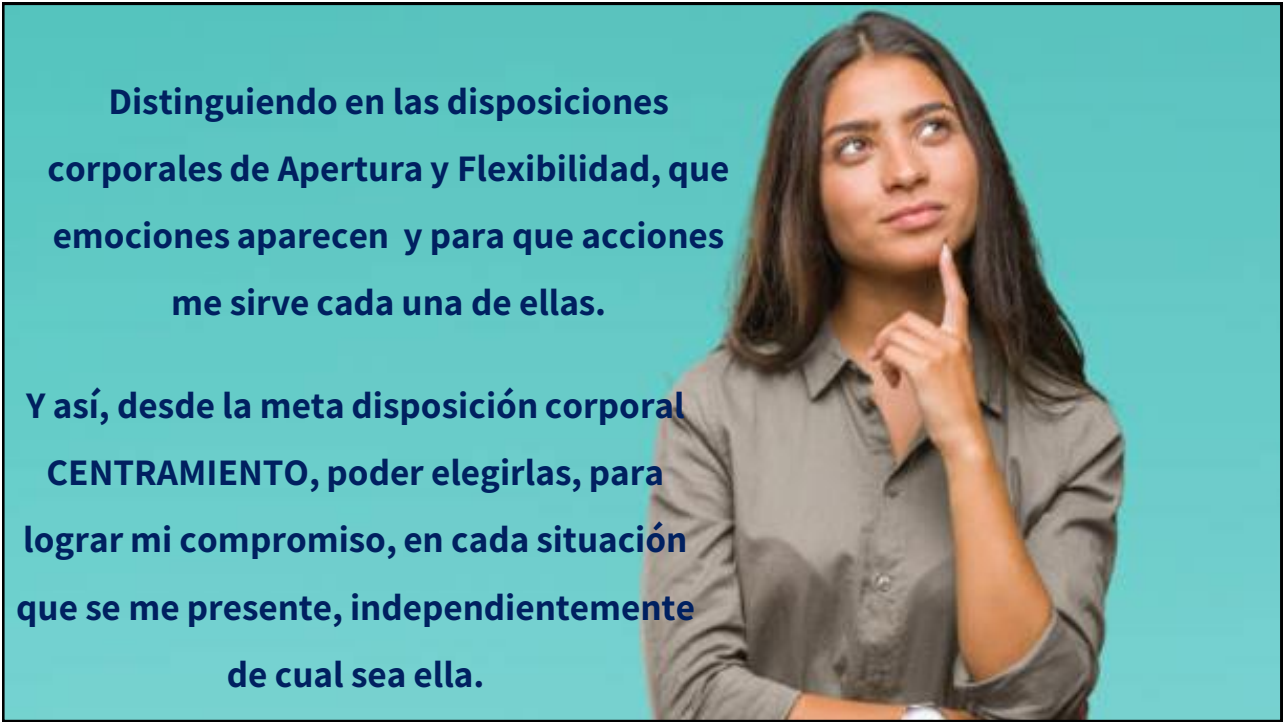
Apertura con Flexibilidad

La apertura dice” Bienvenido al mundo de las emociones”, las escucha y valora.
Nos deja sentir el amor.

La apertura con la flexibilidad esta alerta a lo que le pasa al otro.

Flexibilidad con Apertura

La flexibilidad con apertura siempre hay otro, es consciente de que hay un otro; escucha al otro y lo complace, es amable y cordial.





Actividades de aprendizaje

- Busca situaciones en dónde te identificas en apertura.
- ¿Cuáles son las emociones que aparecen?
- ¿Hay tensiones?
- ¿Identificas conversaciones?, ¿Cuáles?
- Busca situaciones en dónde te identificas en flexibilidad.
- ¿Cuáles son las emociones que aparecen?
- ¿Hay tensiones?
- ¿Identificas conversaciones?, ¿Cuáles?
- ¿Cómo te das cuenta en qué disposición estás?



