



PROGRAMA CURSO:

EL CEREBRO INCONSCIENTE

Libera el potencial que hay dentro de ti

Introducción:

Vivimos en un mundo donde prima la velocidad, el hacer y la consecución de resultados. Un mundo en el que es muy fácil poner el foco en el exterior y dejarse llevar, en vez de mirar a nuestro interior. Un mundo en el que obviamos que cualquier resultado externo depende de nuestro mundo interno.

Tomar conciencia de dicho mundo interno implica reflexionar sobre lo que pensamos y cómo pensamos, así como conectar con lo que sentimos y cómo nos afecta, pues solo desde ahí podremos generar los cambios necesarios para vivir la vida que queremos vivir.

Por inercia, tendemos a huir de aquello que nos impacta negativamente. Desde un punto de vista de la evolución humana, **el cerebro siempre ha tenido la necesidad de estar en alerta y evitar el peor escenario**, ésta es una de las funciones de nuestro cerebro reptiliano. Sólo hace falta remontarnos muchos años atrás cuando el hombre tenía que sobrevivir en la naturaleza expuesto a múltiples peligros.

Pero esa vía de enfrentarnos a nuestros sentimientos no solo no soluciona nuestros problemas, sino que los agrava. Necesitamos pararnos a reflexionar, a sentir y a dejar ir aquello que ya no nos aporta más. Necesitamos dedicarnos un **espacio de silencio y reflexión** para desde ahí actuar según nuestra voluntad. En definitiva, se trata de vivir una vida que nos llene más, una vida con inspiración, no con desesperación.

Este curso, te permitirá hacer un viaje de autodescubrimiento a tu yo más profundo para liberarte de aquello que ya no necesitas más. Te permitirá conectar con tu observador para liberar todo el potencial que llevas dentro de ti.

Programa:

1. **Sentimientos, emociones y mecanismos mentales.** Comprende tu interior utilizando técnicas de meditación e introspección.
2. **El control:** ¿Quién manda en mi mente?
3. **La crítica:** Aprendo a gestionarla.
4. **El sufrimiento:** El respeto por la realidad.
5. **Los miedos:** ¿Amigos o enemigos?
6. **La necesidad:** ¿Quién guía a quién?
7. **La soledad:** La enfermedad del siglo XXI.
8. **El compromiso** como elección vital.
9. **La intuición:** ¿Otra forma de inteligencia?
10. **El amor** como expresión máxima del ser humano.

Desarrollaremos teóricamente los temas presentados y aprenderemos las particularidades de cada uno de ellos.

Descubriremos la figura del observador interior y cómo utilizarlo.

Revelaremos una metodología de autoconocimiento y desarrollo personal basándonos en técnicas de meditación e introspección.

Objetivos del curso:

- ✓ Entender las bases neurocientíficas que se esconden debajo de nuestros mecanismos mentales y emocionales.
- ✓ Comprender el impacto de nuestro cerebro inconsciente en nuestro día a día.
- ✓ Descifrar qué se esconde detrás de temas de interés diario como el sufrimiento, los miedos, la crítica, etc.
- ✓ Lograr un mayor autoconocimiento de nosotros mismos.
- ✓ Lograr cambios a nivel personal a través de técnicas de desarrollo mental.

A quién va dirigido:

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que:

- ✓ Estén interesadas en las bases neurocientíficas que se esconden detrás de nuestros mecanismos mentales y emocionales.
- ✓ Busquen desarrollarse personalmente.
- ✓ Deseen mejorar su capacidad de gestión emocional y aprendizaje.
- ✓ Quieran desarrollarse profesionalmente y más específicamente si lideran a otros o se dedican a la relación de ayuda (enseñanza, salud en general, comunicación, psicología, terapia, coaching, etc.).



Metodología:

Creemos que un buen proceso de aprendizaje pasa por el conocimiento de ciertos contenidos teóricos y sobre todo por la propia experimentación. Por este motivo, cada aspecto anteriormente citado será trabajado de una forma eminentemente práctica, a través de ejercicios, técnicas de PNL, de gestión del inconsciente y coaching para su mejor integración.

Profesora: Adelina Ruano

Duración del curso: 20 horas lectivas.

Fechas: del 6 de octubre al 15 de diciembre. 10 sesiones de 2 horas.

Horario: jueves de 18:00 a 20:00 horas.

Precio: 550 €, dos cuotas de 275€ en octubre y noviembre

Lugar de impartición: Instituto de Humanidades Francesco Petrarca

Dirección: Glorieta de Quevedo 9, 1ª Planta. 28015 Madrid.

Teléfono: 91 445 44 43 / 91 445 17 10 / 628 533 021

Email: secretaria@petrarca.es