

CICLO DE TALLERES EXPERIENCIALES EN LÍNEA

VIVIR EN CONCIENCIA

Herramientas terapéuticas para la vida cotidiana

Miguel Ángel Saavedra y José Luis Gómez Campos
Psicólogos



Objetivo

Aportar en cada encuentro herramientas para afrontar diferentes conflictos intra-personales, intra-relacionales, sociales o laborales que se nos presentan en la vida cotidiana. Sobre todo de la piel hacia dentro. Es decir, que aunque creemos que los conflictos están afuera, nuestra mente juega tanto con ellos, que si los resolvemos en ella, lo demás se da por añadidura.



Intención

Compartir en comunidad desde nuestra experiencia personal y profesional, herramientas prácticas para ser más sanos, productivos felices y amorosos.





Metodología

Procuraremos en cada sesión. Desde un estilo holista e integrado ver la totalidad, desglosando las dos polaridades que solemos tomar como “sano – enfermo” “bueno – malo” etc. Para integrar actitudes, conductas y oportunidades de plenitud.

Sesiones

1. Introducción. Sesión gratuita.

Ante la incertidumbre, vamos con todo. Vamos a vivir en conciencia nuestra incertidumbre. Fijemos un objetivo y enfrentemos este 2021 con dignidad, con valentía, con honor, en conciencia. ¡Feliz 2021!

2. Vivir en conciencia... mis miedos,

¿Qué hago con mis miedos? Ante el virus, la muerte, la soledad, las pérdidas ¿Qué hacer? ¿Se vencen o se hace uno amigo de sus miedos? Has identificado que el miedo es parte de tu vida, de tu personalidad y no sabes como gestionarlo para tu propio bienestar. Ven, y vive en conciencia tus miedos.

3. Vivir en conciencia... mi angustia y ansiedad.

¿Puedo ayudarme y ayudarte? Son estados bastante comunes hoy. La ONU indica que para el 2025 más de dos terceras partes de la población padecerá de angustia y ansiedad. ¿Ya te ha pasado? ¿Les pasa a tus seres queridos? ¿Te sientes con recursos para saber como enfrentar la tuya o la de un ser querido? Ven, y vive en conciencia tu angustia y ansiedad.



4. Vivir en conciencia... los duelos.

El duelo es parte la vida, cada día es un día más de vida sí, pero también es un día menos. Cada día perdemos algo, cada día existen pérdidas en nuestras vidas. La pérdida es una ganancia si sabemos valorarla y agradecerla. En toda pérdida, es cierto hay un dolor y hay que trabajarlo, por eso decimos “elaborar el duelo”. Cómo aprovechar la tristeza para recordar y amigarme del pasado con el ser querido, honrar la amistad, el amor, los vínculos y proyectar un futuro enriquecido. Ven, y vive en conciencia tus duelos.

5. Vivir en conciencia... mi enfermedad.

Ante la enfermedad de diversas intensidades ¿Qué hacer? Algunos la llaman “la maestra enfermedad”, podemos aprender mucho de quienes están en esos estados. Los seres humanos tenemos la capacidad de vivir en conciencia nuestra enfermedad. ¿Estás preparado para vivir tu enfermedad o acompañar a un ser querido en su proceso? Ven, y vive en conciencia la enfermedad.

Sesiones



Sesiones

6. Vivir en conciencia... las conductas de riesgo.

Tus hijos y sus adicciones, tu pareja y sus manías, tú mismo y tus hábitos ¿Cuáles de tus actitudes y conductas que te están conduciendo al camino de la amargura? El ejercicio de la conciencia, como un camino majestuoso para salir de estos “círculos viciosos” y convertirlos en círculos virtuosos. Ven, y vive en conciencia tus conductas de riesgo

7. Vivir en conciencia... la Ira.

Nos enojamos fácilmente, incluso decimos —así soy ¿y qué? —¿Cómo manejar ese potencial de energía para que te haga bien y no al revés, para construir en lugar de destruir? Vivir en conciencia nuestros estados de ánimo puedo ayudarte a liberar toda esa energía que de pronto puede sorprenderte. Tú tienes el poder de gestionar éstas emociones. Ven, y vive en conciencia tu ira.



Sesiones

8. Vivir en conciencia... La Depresión.

¿Comenzaste con pequeños eventos de tristeza y ahora estás en un pozo oscuro o en un callejón sin salida? ¿Empezaste a experimentar un cansancio físico que no te permitía salir de la cama los fines de semana y ahora solo quieres hacer eso todos los días? ¿de pronto sentías que perdías la motivación por todo o casi todo en tu vida y de pronto descubriste que ya nada tiene gusto, alegría, pasión para ti? ¿Bajo la idea de ser mejor, sentiste que cada día tu crítico interior iba creciendo a tal punto que la auto-exigencia se convirtió en tu peor enemigo? ¿Quieres aprender otros caminos más alegres y llevaderos? Ven, y vive en conciencia tu depresión.

9. Vivir en conciencia... Los roles familiares.

Una misma persona ocupa diversos roles en su vida se es padre, suegro, amigo de tus hijos o su verdugo, dolores de cabeza, canas... en fin estás en tu familia, es la tuya y es así, simplemente como es. ¿Qué rol ocupas en ella? ¿Qué beneficios tiene para ti el lugar que ocupas en ella? ¿Qué quieres hacer con ella? ¿Hay formas de capitalizar en vez de arruinarse? ¿Cómo poder tomar lo mejor de tu clan para vivir una vida más plena? Ven, y vive en conciencia tus diversos roles familiares.



Sesiones

10. Vivir en conciencia... mi situación laboral.

Con exceso de trabajo, adicto a él, o desempleado y desesperado por no encontrar. Gozando en plenitud lo que haces o sufriendo a un jefe gruñón y desalmado. Pensionado, jubilado, aburrido o realizado en plenitud. Puedes aprender a disfrutar de tu creatividad en lugar de quejarte. ¿Puede ser tu trabajo un eje rector para el desarrollo de tu auto-estima, de tu realización? ¿Eres de los que aprendió que para ganarse la vida, es necesario “tener un trabajo, en el que te sacrifiques para obtener un beneficio? Ven, y vive en conciencia tus creencias sobre el trabajo y el dinero.

11. Vivir en conciencia... Tu neurosis de mal humor.

Te pareces más al café sin azúcar, al chocolate amargo o al caramelo ¿Cómo son tus estados de ánimo, tus cambios de humor, tus reacciones? Entre la salud mental y la neurosis estamos todos de alguna forma ¿Dónde te sitúas? ¿es tu neurosis un virus que adquiriste de manera mágica en el aire y crees que no lo puedes modificar? ¿Cómo gestionar tus estados emocionales para tu propio beneficio y de quienes te rodean? Ven, y vive en conciencia tus neurosis.



INVERSIÓN

- 10 sesiones con pago antes del 20 de enero:
 - Para México \$1,800 pesos
 - Para Estados Unidos \$100 USD
- 5 sesiones anticipadas pagadas el 20 de enero y 24 de febrero dos pagos de:
 - Para México \$1,000 pesos
 - Para Estados Unidos \$55 USD
- Pagos por sesión:
 - Para México \$250 pesos
 - Para Estados Unidos \$15 USD

Depositar a nombre de José Luis Gómez Campos

Para depósito en el Oxxo u otras tiendas:
41523132 1620 1603
Tarjeta Bancomer.

Transferencia y otros depósitos:
Bancomer número de cuenta
0133 5731 09

Clabe interbancaria:
0126 8000 1335 7310 95

Para Estados Unidos:
ZELLE Maritza Mitchell
VENMO Maritza Mitchell 5125602566

Por favor, enviar comprobante de pago a los medios de contacto:

Correo electrónico:
tallervive@gmail.com

Whatsapp:
442 330 83 16