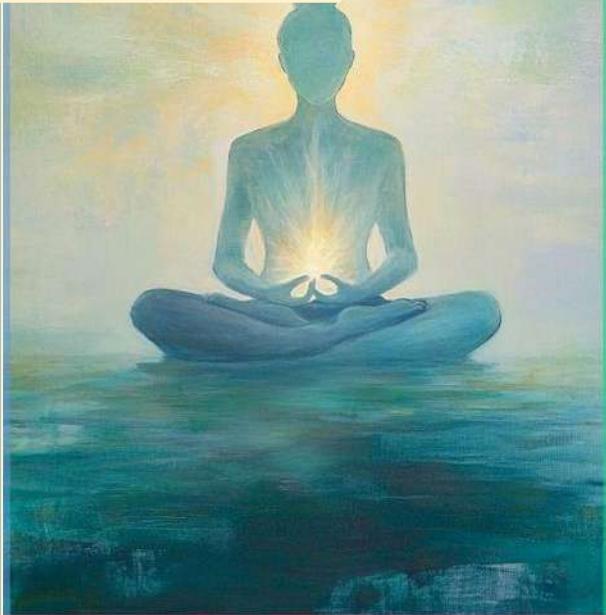
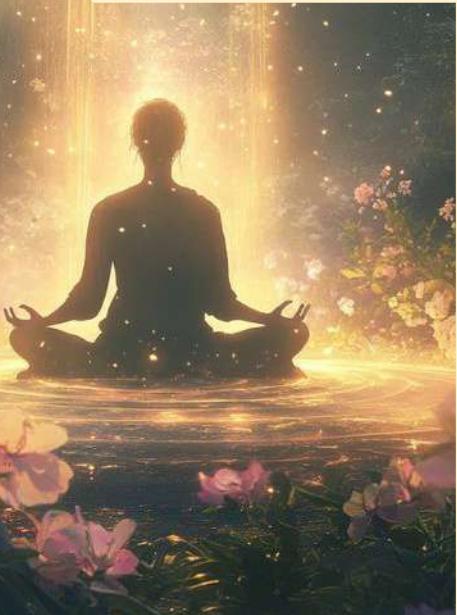




# LABORATORIO DE MEDITACIÓN

PEDRO ARCE





# EL COMIENZO

¿Desde dónde empiezo esta aventura?

¿Cuales son mis objetivos?

¿Qué espero de este curso?

¿Cómo me encuentro ahora?

¿Qué es lo que creo que necesito?

¿Cuales son las dificultades que creo que me voy a encontrar?

# DIARIO DE MEDITACIÓN

Este cuaderno de bitácora constituye un registro de las experiencias de este viaje en el que nos iremos adentrando progresivamente cada vez más en las profundidades del SER que habitamos, permitiéndonos un espacio de paz y presencia.

Anotaremos las dificultades que vayan surgiendo para ayudarnos a encontrar soluciones con las que superarlas.

Así mismo registraremos nuestros avances, intuiciones, visiones o mensajes que también puedan ir apareciendo.

Cultivaremos un estado de conexión interior para afianzar una estructura interna que nos sostenga más allá de las circunstancias externas para descubrir nuestra autenticidad y permitirnos SER con respeto hacia nosotrxs y hacia lxs demás.



## PRÁCTICA EN CASA



La propuesta semanal consiste en el trabajo vivencial del material expuesto en clase para su exploración.

Todo aquello que experimentemos en esta investigación lo registraremos en nuestro diario.

Es importante tomar conciencia de los obstáculos y dificultades que vayan surgiendo para de esta manera ser testigos de nuestro progreso.

Señalaremos los aspectos que vayamos integrando, los que nos resulten fáciles, los que se vayan expandiendo y faciliten nuestra presencia.

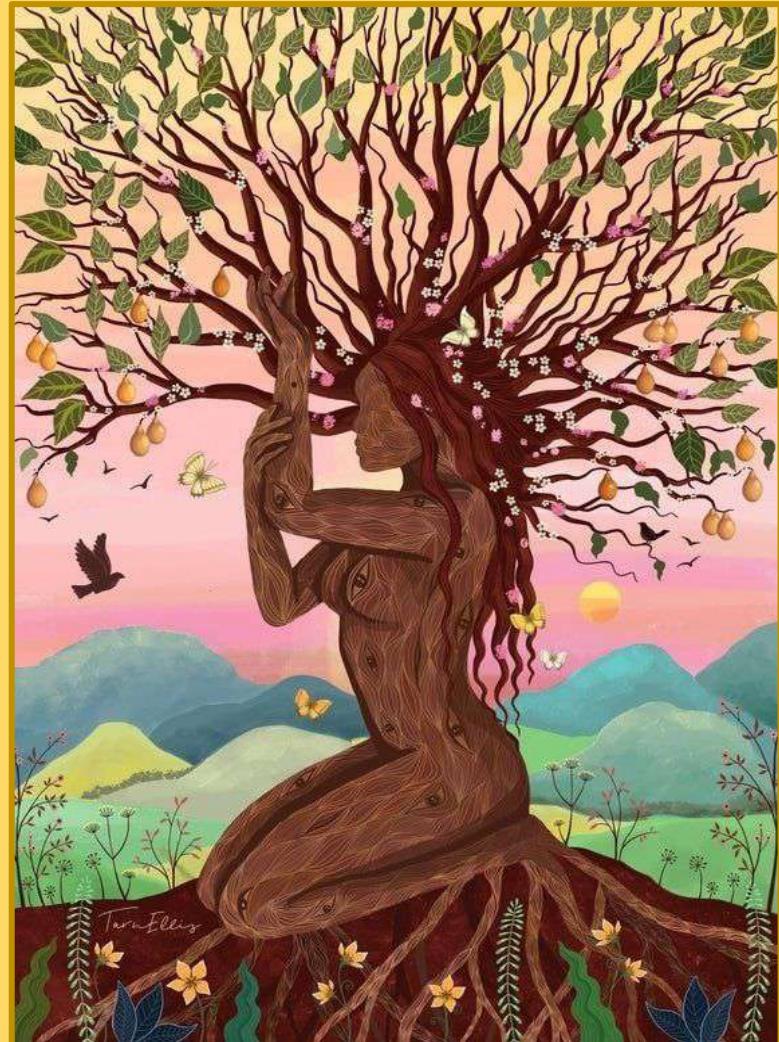
Te facilitamos plantillas de las diferentes posiciones que iremos trabajando para que marques las sensaciones somáticas de cada práctica.

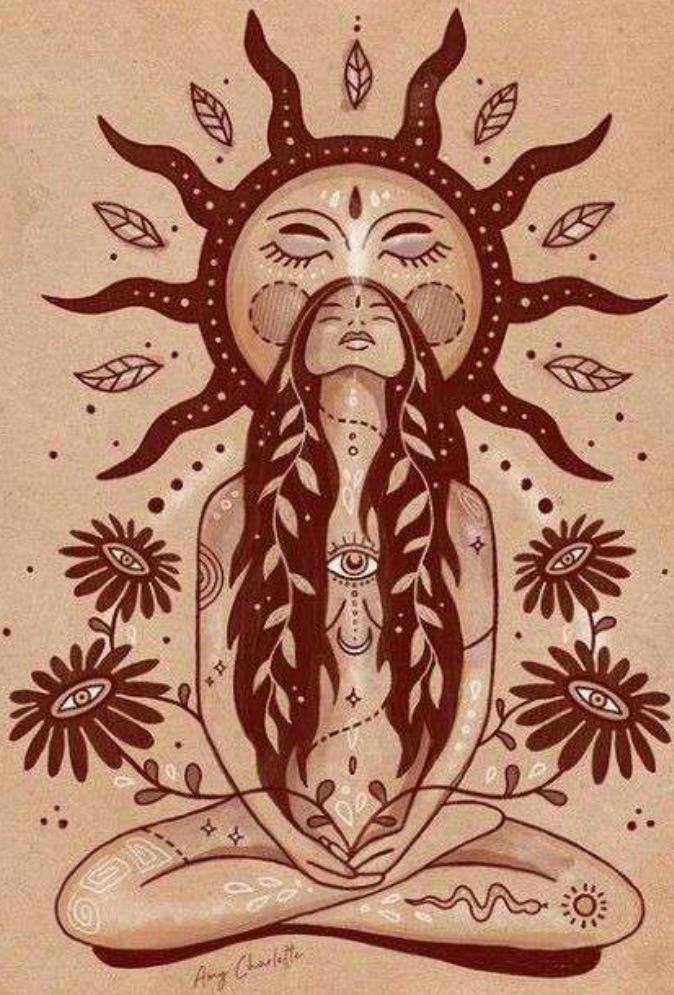
# CUERPO

Nuestro cuerpo es la manifestación material de aquello que nos conforma. Una expresión física de la mente, y el sustrato mediante el cual nuestro mundo mental se expresa a través de las emociones.

Dirigir al foco hacia nuestro cuerpo es uno de los anclajes más poderosos y reales de los que vamos a disponer siempre.

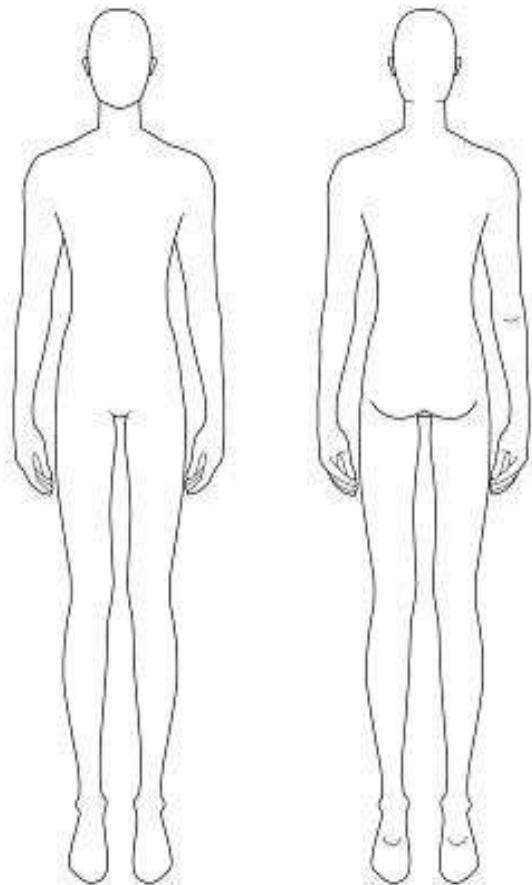
Constituye la brújula a través de la que podremos dirigirnos al momento presente.





## SEMANA N°

## REGISTRO CORPORAL



SEMANA N°

REGISTRO CORPORAL

---

---

---

---

---

---

---

---



SEMANA N°

REGISTRO CORPORAL

---

---

---

---

---

---

---

---



SEMANA N°

REGISTRO CORPORAL

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# EMOCIÓN

Las emociones constituyen el puente entre la mente y el cuerpo, de manera que nuestros pensamientos y creencias se materializan en nuestro cuerpo de manera somática.

Durante nuestra investigación de meditación van aemerger diferentes emociones que nos podrán generar sensaciones como inquietud, nerviosismo, ansiedad, angustia, placer, relajación, entusiasmo, etc...

Algunas de estas emociones, necesitarán un canal de expresión para dejar de interferir en nuestra calma y quietud. Otras necesitarán solo ser nombradas e identificadas. Y quizás observemos otras que nos demanden una gestión diferente de la que habitualmente le damos.

Marca cada emoción para abordarlas convenientemente.

Nuestro mundo emocional tiene un poder enorme en nuestra bioquímica interna por lo que constituye uno de los motores de nuestro comportamiento.





# TOMA DE DECISIONES

CADA EMOCIÓN NECESITA UN CANAL DE EXPRESIÓN PARA QUE NO SE DENSIFIQUE Y SOMATICE.

Toma acción respecto a lo que sientes.

Exprésate con claridad.

Comunica lo que necesitas.

Establece límites sanos.

Revisa tus vínculos.

Equilibra el dar y el recibir.

Suelta apegos y relaciones tóxicas.

Utiliza el arte, el deporte, el cuerpo,... para dar voz a tus emociones.



## SUSTITUTOS

### EMOCIÓN - ENERGÍA EN MOVIMIENTO

Identifica los sustitutos de presencia que utilizas más habitualmente por ignorar tus emociones, como por ejemplo alcohol, drogas, tabaco, comida, sexo, series, comportamientos obsesivo-compulsivos.....

Cada paso que das por pequeño que sea te sitúa más cerca de ti.



# EMOCIÓN

REGISTRO EMOCIONAL E HIGIENE VINCULAR.

---

---

---

---

---

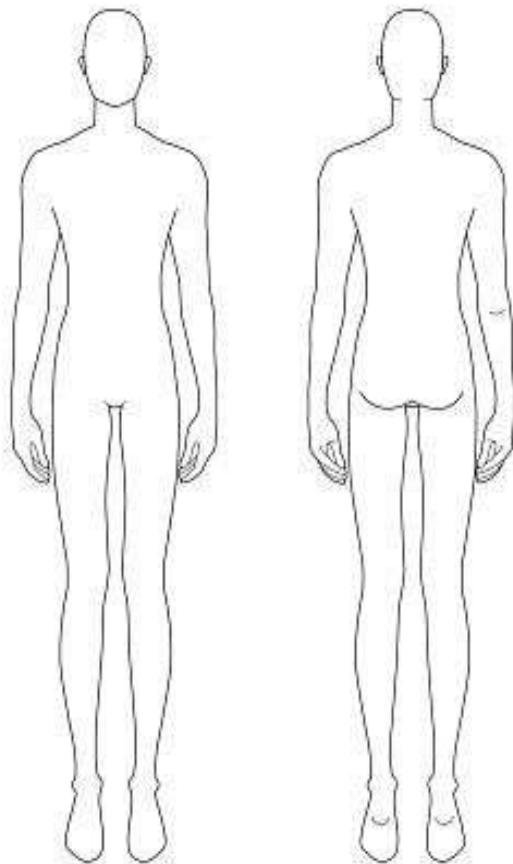
---

---

---

---

---



# EMOCIÓN

**REGISTRO EMOCIONAL.** Marca donde se manifiestan tus emociones en tu cuerpo.



## EMOCIÓN

REGISTRO EMOCIONAL. Marca donde se manifiestan tus emociones en tu cuerpo.

---

---

---

---

---

---

---

---

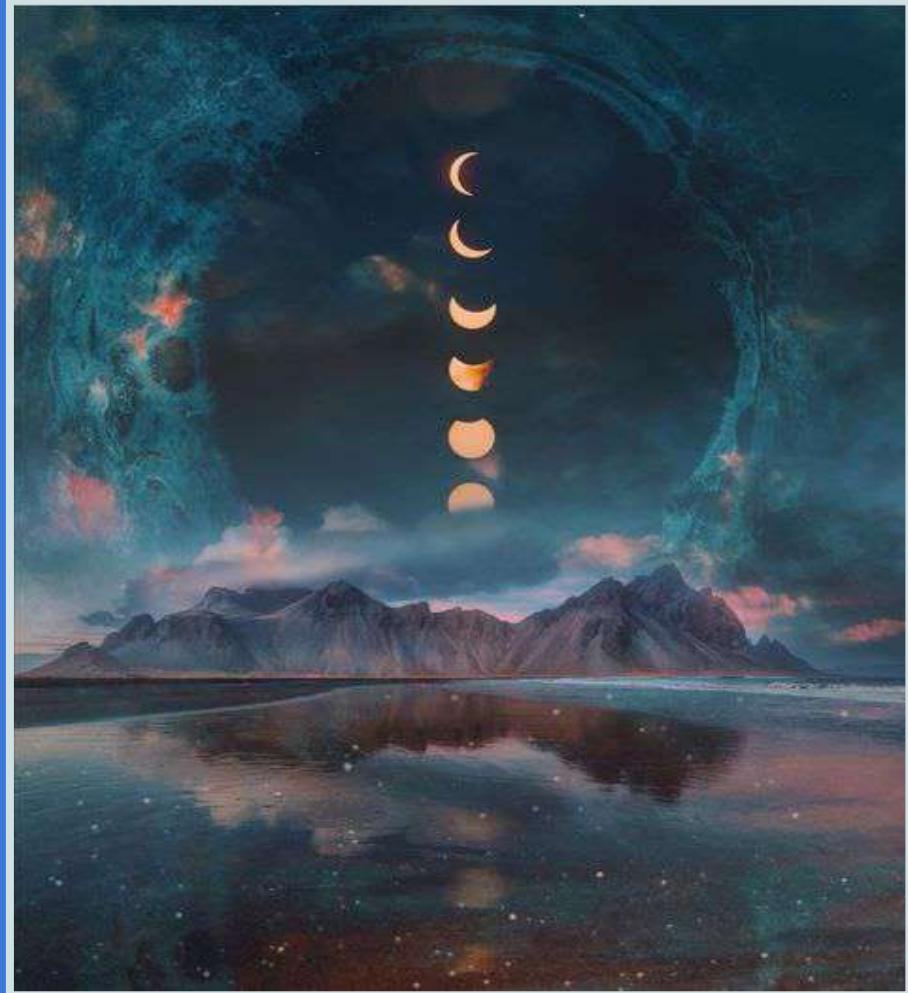
---

# MENTE

La mente, chitta, es una potente herramienta que necesita de una buena gestión para ayudarnos en tareas de todo tipo en la vida.

Si no sabemos manejarla puede ser como un caballo desbocado que nos impida el disfrute y se convierta en nuestro peor enemigo.

Las formas en las que se manifiesta la mente son ilimitadas, siendo capaz de crear mundos y encerrarnos en prisiones virtuales.





## PAZ MENTAL vs RUIDO, ESTRÉS,PREOCUPACIONES

### ¿Qué me quita la paz mental?

#### ¿Cómo reduzco el RUIDO de mi mente?

Limitando el tiempo delante de las pantallas, cotilleos, hablar mal de la gente, poniendo el foco fuera de mí...

#### ¿Cómo reduzco el ESTRÉS?

Uso mejor mi agenda, menos procrastinación, practico la mono tarea, me doy momentos de descanso y silencio....

#### ¿Cómo reduzco mis PREOCUPACIONES?

No me adelanto pensando en el futuro, suelto el pasado, me focalizo en el ahora,...





# MENTE

# REGISTRO MENTAL.



# MENTE

# HIGIENE MENTAL. AGENDA. PAUTAS.

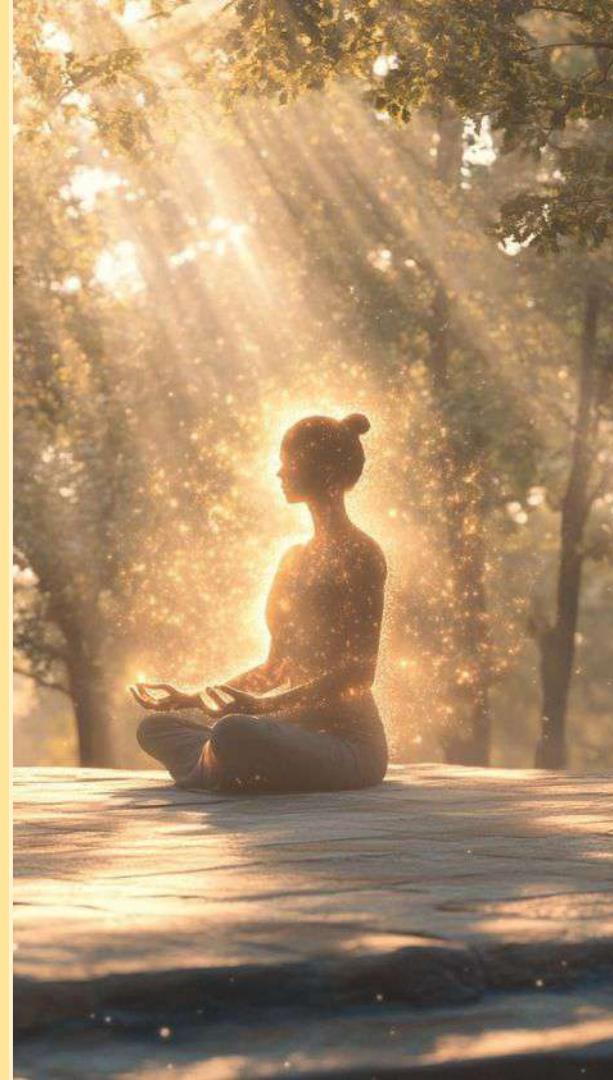
# LAS PERLAS DEL VIAJE

LO QUE MÁS ME HA COSTADO

LO QUE MEJOR HE INTEGRADO

DESCUBRIMIENTOS

LO QUE CELEBRO



# LABORATORIO DE MEDITACIÓN

