



MASTER CLASS

DESARROLLO PERSONAL / ESPIRITUALIDAD

En este masterclass aprenderás la relación entre el Desarrollo Personal y la Espiritualidad.

Comprenderás porqué estos dos conceptos están unidos y no pueden desarrollarse separadamente.

Cuando hablamos de Desarrollo Personal, estamos hablando de ese momento en que la persona, por lo general, movida por un evento dramático, toma conciencia de lo que ha sido su vida hasta ese momento y decide hacer un cambio.



Este evento puede ser interno o externo a su vida o a su entorno, pero es ahí en ese punto de inflexión, de rompimiento, cuando decidimos salir de nuestra zona de confort y nos lanzamos a la aventura de nuestro desarrollo interno, lo cual conlleva a un desarrollo y cambio externo, ese camino es el autoconocimiento, porque el desarrollo personal significa conocerte a ti mismo, y cuando te conoces a ti mismo te conviertes en un ser espiritual pues ya no vivirás desde tu ego sino desde tu **SER o ESPÍRITU**.

Sin embargo, llegar a este punto no es fácil, llegar aquí nos puede tomar muchos años de nuestra vida, por ello hoy quiero ofrecerte la oportunidad de que comiences ese cambio tan necesario y reparador, que te permitirá fortalecerte, empoderarte, crecer, evolucionar, conocerte, sanar, pero sobre todo sentirte pleno y feliz en el momento presente, sin importar la circunstancia por la que estes atravesando.



Antes de continuar te quiero recordar, que aquí en mi sitio web puedes encontrar programas que te guiarán de manera más profunda hacia ese camino de transformación, todos los programas son descargables y los puedes hacer en línea y a tu propio ritmo.

Este masterclass la voy a dividir en 3 partes, en las cuales voy a sintetizar los puntos más relevantes.



PRIMERA PARTE :

LA NECESIDAD DEL CAMBIO

La meta más importante del ser humano es salir de la ilusión de sufrimiento que la vida humana nos impone. Cultivando día a día la actitud precisa para regresar a nuestra paz esencial que nunca nos abandona.

Este cambio se da por la manera como nos percibimos a nosotros mismos y la manera como percibimos al mundo, el saber que hay esperanza y que siempre la ha habido y que se encuentra detrás de lo aparente, detrás de lo evidente, saber que nuestro destino es espiritual y que lo mundano es nuestro recorrido, nuestras experiencias, saber que no hay nada más espiritual que todas las cosas simples que encontramos en nuestro diario vivir.

El comprender que vivimos adormecidos por una sociedad que juzga sin piedad y poco a poco y casi que sin darnos cuenta vamos cayendo en la pesadilla de un mundo aprisionado y atrapado por el ego.

Entonces viene la lucha por la supervivencia y la guerra de opiniones, que nos dan la sensación de existir y ser importantes.

Uno de los objetivos del programa de desarrollo personal que ofrezco es darte a conocer las diferentes vías que puedes tomar para lograr conectar con la paz interior profunda.

Disponemos de muchas herramientas naturales, simples a nuestro alcance en la vida cotidiana.

La problemática a la hora de hacer usos de todas estas herramientas es: **¿Cómo las ponemos en práctica?** La clave más efectiva es el aprender a hacernos conscientes de todo lo que sentimos, hacemos, decimos, es decir tener presencia plena en el momento presente, así poco a poco, iremos sintiendo el cambio, así vamos transmutando de lo burdo del cuerpo y la materia de lo personal a lo elevado y sutil de lo espiritual.





El crecimiento personal consiste en cuidar lo interno y lo externo puliendo la mente y el cuerpo.

Nuestra personalidad está formada por pensamientos y emociones que a menudo no son observadas, por eso, si logramos comunicarnos con nuestra personalidad desde la presencia atenta y ecuánime, estaremos dándole acceso al **SER** esencial que vive dentro de nosotros.

Podemos comenzar haciéndonos preguntas respetuosas, perder el miedo a cuestionarnos y enfrentarnos a nosotros mismos, enfrentando nuestras propias sombras, dispuestos a comprenderlas, integrarlas y trascenderlas, de esta forma nos iremos acercando cada vez más al **SER** que nos habita y podremos superar la dualidad inherente a la materia.





SEGUNDA PARTE :

APRENDIENDO A SER CONSCIENTES

La peor enfermedad que existe en este mundo es este adormeciendo del ser humano, las mentes programadas que van caminando por ahí todos los días como robots. La mayoría de nosotros somos inconscientes de nuestra naturaleza real, esto nos impide sentir la unidad de la que formamos parte.

La condición humana la podríamos comparar con un disfraz, un disfraz que llevamos puestos y nos impide ver quiénes somos realmente, este disfraz de la personalidad o del ego, nos mantiene distraídos, ocupados, ya que le damos demasiada importancia y gastamos nuestra energía en alimentarlo siendo que todo es perecedero y sin ningún valor auténtico, a menos que lo utilicemos para darnos cuenta del diamante de amor que llevamos dentro, pues eso es lo que realmente somos, amor puro, aún en nuestras situaciones más difíciles, nuestra esencia de amor yace indeleble dentro de nosotros.

Todo lo hermoso y creado que vale la pena es fruto del amor que nos habita, nos alimenta y sostiene.

Todo lo feo, horrible, desagradable que vemos es solo un subproducto aparentemente real del ego y el resultado de la ilusión que creemos.

Del mismo modo debemos decir que nuestra presencia ilumina a otros, de manera voluntaria o involuntaria pues nuestra esencia es Amor y Luz que se derrama y esparce al exterior naturalmente.

Una parte importante que todos deberíamos conocer son las leyes universales, ya que al no conocerlas « pecamos por omisión » éstas inevitablemente tendrán un efecto contrario y sin darnos cuenta viviremos siempre a contra corriente.

LEYES UNIVERSALES :

- 1) **Ley del Mentalismo** (el TODO es mente, el universe es mental, por lo tanto inmutable)

Esta ley indica que existe una Mente Universal, o inteligencia infinita, incognoscible e indefinible, en la que todas las cosas se mueven y manifiestan.

Toda la energía y materia a todos los niveles es creada por la Mente Universal.

Nuestra pequeña mente es una parte de esta Gran Mente.



Los pensamientos de nuestra pequeña mente emanan una corriente que se proyecta hasta en nuestro cuerpo físico. Todos somos cocreadores de lo que nos sucede como consecuencia del estado mental en el que vivimos, sentimos y actuamos. **CAMBIA LO QUE CREES Y TU MUNDO SE TRANSFORMARA.**

¿Qué puede ocurrir si ignoramos esta ley?

Al desconocer la influencia de nuestros pensamientos, y sentimientos en nuestro destino vital, quedamos a merced de los condicionamientos adquiridos durante nuestra vida repitiendo patrones de conducta nocivos que nos impiden salir del drama de nuestra historia y trauma personal. Viviremos atrapados en nuestra propia pesadilla creyendo que no existe salida.

- 2) **Ley de la correspondencia** (Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba, inmutable); Existen planos más allá de nuestro conocimiento que forma parte de la vida (material, mental y espiritual) Entre ellos existe una correspondencia perfecta que los unifica o los entrelaza unos con otros. Toda condición tiene su analogía o su correspondencia en todos los demás planos de existencia. El principio de la Ley de correspondencia nos habilita para razonar de lo conocido a lo desconocido.

Que puede ocurrir si ignoramos esta Ley ?

No somos capaces de ver que nuestras acciones son el resultado de un pensamiento análogo con relación a nosotros mismos.

- 3) **Ley de vibración** (Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra, inmutable) Desde un electrón, una molécula, hasta los mundos y universos, todo está en



perpetuo movimiento, esto es así en los planos de la energía la fuerza y en el plano mental. El universo es vibración, todo en la naturaleza permanece en un continuo estado de movimiento.

Cada cuerpo físico o sutil emite energías que vibran a diferentes frecuencias.

Los pensamientos y emociones también son vibración. Los pensamientos positivos, elevados, amorosos, vibran a alta frecuencia, sus colores son brillantes, claros y luminosos. Los pensamientos o emociones negativas, primarios o temerosos, vibran lentamente, y sus colores son oscuros, opacos. Ambas polaridades son parte de la vida, la interacción de estas dos vibraciones es lo que la promueve y genera.



Las vibraciones similares se ven afectadas por un fenómeno de atracción, por cohesión, afinidad química y sintonía vibracional

¿Qué puede ocurrir si ignoramos esta Ley?

Aferrándonos a lo conocido por miedo a la incertidumbre caemos en un pozo de frustraciones y tristeza en lugar de emanciparnos, tomar responsabilidad y explotar nuestro máximo potencial para cambiarlo todo.



- 4) **Ley de la Polaridad** (Todo es doble, todo tiene dos polos, todo tiene su par de opuestos) Todo es dual, todo tiene su par de polos, sus semejantes y sus antagónicos, los opuestos son idénticos en naturaleza pero diferentes en grado, los extremos se tocan, todas las verdades son semi verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse.



Esta ley explica que separar dos cosas diametralmente opuesta es solo cuestión de grados. Incluso aquellos que son aparentemente opuestos, en realidad son los dos extremos de la misma cosa (frío/calor, placer/dolor, paz/guerra, luz/oscuridad, bien/mal); Esta ley de la polaridad opera únicamente en el mundo físico y mental, no en el espiritual que se rige por la Unicidad (todos somos uno) Esta Ley nos invita a encontrar el equilibrio para que logremos que lo negativo no nos asuste con su dolor y lo positivo no nos ciegue con su placer.

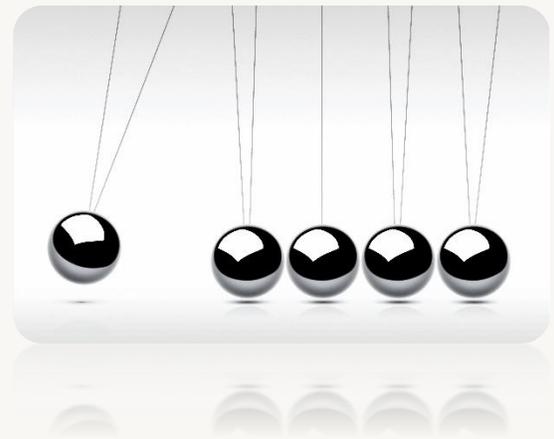
Qué Puede ocurrir si ignoramos esta Ley ?

Podemos pretender esconder alguna de nuestras polaridades, evitando hacernos conscientes de algún rasgo propio porque lo consideramos feo e inapropiado, en lugar de trabajarlo, esto nos llevará inevitablemente a la crisis existencial

- 5) **Ley del Ritmo** (Todo fluye y refluye, todo tiene su período de avance y retroceso, todo asciende y desciende).

Todo fluye hacia dentro y hacia afuera, todo está sujeto a mareas, todo asciende y cae, la medida de la oscilación hacia la izquierda es compensada con la oscilación hacia la derecha, el Ritmo se compensa. Todo lo que ha sido creado, asciende y desciende moviéndose como un péndulo en un vaivén universal, de ida y vuelta, el Ritmo es la compensación entre la creación y la destrucción.

No se puede escapar a esta Ley pero si neutralizar o suavizar sus efectos, identificando con anticipación el punto de culminación ascendente del péndulo en cada área de tu vida.





Qué puede ocurrir si ignoramos esta Ley ?

Podemos morir de éxito, pretendiendo subir más alto, no nos damos cuenta que este triunfo conlleva a un movimiento de descenso y cuanto más alto subimos, más fuerte será el golpe al caer.

- 6) **Ley de causa y efecto** (Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa) Todo ocurre de acuerdo a esta Ley, el azar no existe, todo se trata del efecto de la causalidad, lo que entendemos por suerte, más bien no se comprende, nada ocurre por casualidad o azar. Cuando nos llega un evento negativo debemos detenernos a observa hasta descubrir cuál ha sido su causa, y que tiene que ver conmigo. Somos los causantes de todos los efectos que experimentamos. Esto es una gran verdad.

6 LEY DE CAUSA Y EFECTO

“toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa”.

Recogemos lo que sembramos.

Abrazos
Aprobación AMOR
Positividad Caricias
Paz Alegría
Confianza

Pensamientos
Acciones Palabras



Rencor Gritos ira
Rechazo Miedo Desconfianza
Negatividad Agresión



TERCERA PARTE

CRISIS CURATIVA O CAMBIO DE CONSCIENCIA

Por lo general nos resistimos al cambio encerrados en una jaula de oro (Zona de confort).

Dice **Eckhart Tolle**: *La intensidad del sufrimiento depende del grado de Resistencia al momento presente.*



A menudo alimentamos sin darnos cuenta lo que nos duele o limita, y nos quedamos con lo malo que conocemos, por miedo a las consecuencias del cambio, por miedo a lo desconocido.

Hay que saber que el dolor hace parte de la vida, pero el sufrimiento es la consecuencia de la resistencia al cambio que el mismo dolor nos anticipa.

Todo este dolor /sufrimiento es el llamado de nuestro SER profundo hacia la autorrealización y la paz interna.

Sólo cuando tenemos el valor de enfrentarnos a las cosas tal y como son, sin autoengaños, emana una Luz de los acontecimientos, que desvela el camino del éxito. I. CHING

Siendo el cambio y el dolor inherentes a la vida, debemos aprender a vivir con ellos en lugar de agotarnos tratando de erradicarlos para siempre.

Por todo esto es importante trabajar en nuestro desarrollo personal, para poder tener los conocimientos y las herramientas necesarios que nos ayudarán a gestionar, el dolor que producen los desafíos de la vida.

El único lugar donde puede ocurrir un verdadero cambio y donde puede ser disuelto el pasado es en el Ahora.
(Eckhart Tolle)





Al transmutar nuestros miedos y sentires, dirigimos nuestras Luz a las diferentes situaciones, añadiendo nuevos puntos de vista y ampliamos la perspectiva. Así, la situación o conflicto que estemos viviendo en esos momentos, inmediatamente cambia en alguna de las siguientes 3 direcciones:

- 1) *Aceptando la situación tal y cómo es, ya que no es posible cambiarla*
- 2) *Pasando a la acción para modificarla, en caso de que sea posible*
- 3) *Tomando decisiones rápidas y puntuales para alejarnos de la situación*

Cada problema o situación conflictiva, que se nos presenta en la vida, aparentemente sin elegirla, está demandando algo diferente de nosotros

Para no sufrir innecesariamente y superar el dolor natural que sentimos al enfrentarlas Podemos practicar las siguientes 3 formas de gestionarlas o trascenderlas.

1) **Mi aceptación:**

Aquí se requiere un cambio propio, una transformación interna, cambiar alguna creencia profunda, movilizar lo que siento para llegar a la aceptación emocional, integrando así, lo que antes rechazaba, para añadirlo como una cualidad más.

Esto también significa rendirse a lo que sentimos en nuestro interior, mi manera de percibirlo, permitiéndome sentir lo que siento profunda y completamente.

La aceptación interna me ayuda a reconocer y comprender la situación externa en todo su esplendor.



2) **Su cambio:** Esto conlleva a la modificación de lo externo.

Intervengo en el **AQUI Y EL AHORA**, utilizando las herramientas propias que me brinda mi carácter, mis conductas, mis ideas, para actuar en la resolución de lo que considero un obstáculo externo para mí. Busco un cambio fuera, que me ayude a vivir con mayor serenidad dentro.



- 3) La retirada: Aquí se requiere una modificación de mi relación con lo externo. Esto significa que me alejo afectivamente de aquello con lo que sufro, cambiando las cualidades de mi vínculo. Me aparto de aquello que no puedo tolerar ni cambiar. Suelto el vínculo que me une con esa persona o situación cuya relación me resulta extremadamente dolorosa. La opción de la retirada, supone obligatoriamente un proceso de duelo para despedirme y cortar con aquello que despierta mi dolor.



Las crisis son muy necesarias y al final de cuentas vienen llenas de muchos regalos, pero antes de obsequiarnos toda su sabiduría nos empuja a la metamorfosis.

La aceptación del dolor y la pérdida que conlleva la transformación son parte esencial del camino del hombre, cuando lo tomamos como una etapa inevitable y sanadora el tránsito es más suave y ligero.

La crisis curativa es como el efecto secundario y bien necesario que nos sirve de trampolín para llegar a la nueva vida que tenemos por delante y que nos está esperando.

El destino es el mismo para todos, se trata de que nos hagamos conscientes de nuestra naturaleza divina, vivir ese proceso significa ir limpiando nuestra percepción del mundo, de la vida y de nosotros mismos, para poder ir descubriendo la verdad que se oculta tras los estímulos sensoriales.

Sin embargo, la manera de llegar a ese destino común es diferente para cada ser humano.



Por lo tanto, **¿qué tal si nos permitimos aceptar que podemos tomar una terapia alternativa?** y si nos permitimos comenzar y ensayar sesiones de meditación? En donde se pueda interactuar con nuestra consciencia profunda de manera íntima y personal, sin la supervisión de nadie, ¿y en dónde nuestro único guía sea nuestro maestro interior?

Muchas preguntas que podremos responder de forma más detallada y profunda si haces parte de este espacio de crecimiento interno.

Mi invitación es que te unas a MUNDO INTERIOR y sigamos navegando juntos en este maravilloso camino de evolución.

