

Curso basado en el proceso de Autorrealización de A. Blay

Facilitado por Inmaculada Jiménez

¿Qué es la Autorrealización?

“Realizarse es descubrir lo que somos detrás del error en que nos vivimos, y si no se descubre el error no se puede vivir la verdad. La verdad no es algo a adquirir, la verdad es lo que queda cuando quito el error que he superpuesto.”

Antonio Blay

Antonio Blay explica que la naturaleza esencial del ser humano es comprensión, amor y energía. En el proceso educativo el ejercicio espontáneo de estas capacidades queda taponado y se nos enseña a buscar una “forma de ser”. Nuestra vida se convierte entonces en un proceso inconsciente que nos atrapa en hábitos y automatismos dirigidos a buscar reconocimiento externo. Evaluamos nuestra valía y nos juzgamos en función de un modelo que hemos creado artificialmente.

La Autorrealización es un proceso de desidentificación en el que tomamos conciencia de los condicionamientos que operan en nuestra vida, ofreciéndonos la oportunidad volver a vivir la plenitud con la que vinimos a este mundo.

Este curso pretende ofrecer herramientas que nos ayuden a reconocer nuestra verdadera identidad. El legado de A. Blay nos brinda la oportunidad de hacerlo de un modo amable, cuidándonos, y con la certeza de que todo eso que “busco” ya está en mí.

¿Cómo lo haremos?

Quien
mira
hacia
fuera
SUEÑA,
Quien
mira
hacia
dentro
DESPIERTA
c. g. jung

Mediante **un trabajo grupal en forma de curso**. El grupo crea un espacio común de confianza que nos enriquece y facilita la toma de conciencia necesaria para este trabajo.

Se espera de las personas participantes una actitud de contribución activa al desarrollo del grupo. Actitud abierta a recibir apoyo y a darlo cuando sea necesario, de acompañar y dejarse acompañar.

Es necesario un pleno compromiso de confidencialidad, quedando absolutamente garantizado que lo compartido en el grupo no saldrá de ese ámbito.

Si bien habrá conocimientos teóricos a transmitir que sirvan como base para el proceso, el trabajo es experiencial e individual.

La propuesta se realiza desde una **visión transpersonal y laica** del ser humano, no alineada con tradición o religión alguna. El proceso se basa en la experiencia personal más allá de un sistema de creencias.

¿A quién va dirigido?

A todas aquellas personas que sientan una demanda interna, una necesidad de encontrar respuestas a preguntas relativas a su identidad, a los objetivos en su vida, a los conflictos repetitivos, a las insatisfacciones, frustraciones... y, sobre todo, a ¿por qué soy como soy?

Es una invitación a adoptar una mirada curiosa sobre ti, abriéndote a relativizar lo que “sabes” sobre tu propia historia personal.

Contenidos

A lo largo de 22 sesiones (2 sesiones mensuales) trabajaremos las siguientes unidades temáticas, cuyo contenido específico se adaptará a la evolución del grupo:

- *La identidad y el proceso de Autorrealización.*
- *El crecimiento natural y sus obstáculos: los hábitos adquiridos y los modelos aceptados.*
- *Herramientas:*
 - ✓ *La Atención*
 - ✓ *La Observación: Darse cuenta*
 - ✓ *La Respiración consciente*
 - ✓ *La Meditación*
 - ✓ *Actitud positiva: Aceptación, Confianza y Acogida amorosa*
- *Identificación del Perfil: Yo idea, Yo ideal y Personaje.*
- *Reeducación del inconsciente y Sanación de las situaciones pendientes.*
- *Movilización del potencial activo. El Yo experiencia.*
- *El centramiento. Hacia el yo-central.*

Información para participantes

Composición. Los grupos son pequeños, alrededor de 8 personas.

Compromisos. Asistencia, puntualidad, confidencialidad y hacer los trabajos acordados (nunca más de 15-20 minutos diarios).

Lugar de las sesiones: Pasaje Tomás Escalonilla 7, 29010 Málaga (Barriada de Nueva Málaga)

Días y horarios. Se realizarán dos sesiones mensuales, el primer y tercer jueves de cada mes. El horario será de 18:30 a 21:00 horas.

Contacto. inma@autorrealizacion.es / 666 99 48 01

Fecha de la primera sesión. Jueves 5 de octubre.

Duración: 1 año. El mes de agosto se descansa.

Precio: 40 € al mes.

Reserva de plaza: Con la reserva de plaza se realizará un pago de 40€ en concepto de Matrícula. Hasta que no se efectúe este pago no se confirma la reserva de la plaza.

Si quieres alguna aclaración no dudes en contactar con nosotros. Para más información visita:

www.autorrealizacion.es

NOTA: Si alguna persona está interesada y tiene dificultades económicas para poder realizar los pagos, por favor, que se ponga en contacto con nosotros.