



TALLERES DE CRECIMIENTO PERSONAL

### El camino a la Plenitud

SER es un viaje hacia la TOTALIDAD. Es un camino diferente, porque partimos de lugar diferente. Ya eres TOTAL, la confianza, la seguridad y alegría de vivir están plenamente disponibles dentro de ti. De ahí partimos, sin complejos y con toda la determinación a experimentarlo.

Entonces, ¿Por qué no experimentamos esto cada instante de nuestra vida?.

Juntos descubriremos y traspasaremos con cuidado y cariño los obstáculos y miedos que están impidiendo vivir en mi máxima expresión. Juntos reconoceremos el poder de nuestra Voluntad, cuando está unificada en un propósito claro.

Usaremos todos los niveles de conciencia: **cuerpo, mente y emoción**, todo puesto al servicio del único propósito que tiene sentido: Experimentar el goce de Ser, en su máxima expresión.

Es hora **de tomarnos en serio el sentido de nuestra vida**. Siempre hemos creído que la experiencias espirituales profundas son para ciertas personas que han sido "tocadas" con algún don o gracia especiales. Juntos descubriremos la espiritualidad real está siempre disponible para ti, en lo cotidiano, en cada encuentro, en cada relación, en cada instante, independientemente de mis circunstancias personales o de lo que hayas creído hasta ahora.

¿Qué te parecería empezar a vivir tu vida dejando atrás el victimismo, las creencias erróneas sobre tí mismo y los demás?. ¿Qué tal empezar a experimentar que nunca hubo un solo momento erróneo en tu vida, y que sólo nosotros decidimos juzgar los momentos como erróneos?.

Quiero acompañarte **en el viaje más maravilloso que puedas emprender**, me siento preparado e ilusionado a hacerlo. Tan sólo hace falta una cosa: tu disposición plena a recorrerlo juntos, y tu deseo de soltar todas las ideas erróneas que albergas y defiendes.

Hemos venido a aprender a vivir en Plenitud, no nos conformemos con menos.

Este trabajo está basado en la filosofía **Advaita**, la no-dualidad, una de las corrientes espirituales más antiguas, y presentes en todos los místicos de todos los tiempos en Oriente y Occidente. Y en trabajos como **Un curso de milagros**, un tratado de espiritualidad no-dual del que hablaremos y que nos servirá de guía en este camino.

## Metodología

Durante las **sesiones** se explicarán los fundamentos de la no-dualidad de forma clara y directa.

Nos basaremos en las enseñanzas del **Advaita**, **Un Curso de Milagros** y **La Vía de la Maestría**, que son las bases de este camino.

También tendremos tiempo para el compartir del grupo y dinámicas que nos ayuden a integrar este trabajo.

Tras cada sesión te haré llegar unas **prácticas** concretas para trabajar hasta la siguiente sesión, que serán la base de este trabajo. Las prácticas se componen de algún texto corto, enfoques de conciencia y meditaciones guiadas.

En las sesiones haremos diferentes trabajos corporales y energéticos, incluyendo danzas, ejercicios de contacto físico, dinámicas de grupo y otras actividades que nos sintonizan con el cuerpo, la vitalidad, la confianza y la alegría de vivir.

**IMPORTANTE:** El objetivo de este trabajo se obtiene mediante la **práctica diaria**. La asistencia a los encuentros grupales y personales te servirá de guía y mucha ayuda para poder comprender y realizar las prácticas. Pero es la práctica diaria lo que provoca una verdadera transformación y la asimilación de este trabajo a nivel profundo.

## Lugar, horarios y precios

Martes alternos de 19 a 21h en el Centro Luz Interior, Salud y Psicología integral de Valencia.

C/ Bailén 4 pta 2 ( junto a renfe).

Comienzo: martes 15 de febrero, cada 15 días.

Precio: donación voluntaria.

Necesaria inscripción, plazas limitadas por espacio a 10 personas.

### Facilita



**Carlos Galindo**

Consultor en **Mindfulness** por la “Escuela Transpersonal”  
Formación “**Integración**” por la “Asociación Conciencia”  
Formación “**Facilitación**” por la “Asociación Conciencia”  
Formación “**Expresión**” por la “Asociación Conciencia”

Tras más de 15 años de cursos y talleres de crecimiento personal, realizo la firme decisión interna de que mi camino personal es la meditación y el silencio interno, siguiendo al conocido maestro Advaita Mooji.

Tras años de practicarla y convertirse en la auténtica base y guía para mi vida, descubro el maravilloso tratado de espiritualidad no-dual “**Un Curso de Milagros**”, donde descubro que las enseñanzas aprendidas durante años están perfectamente explicadas y razonadas en este precioso libro.

Algunos años después decido realizar la formación completa de la **Asociación Conciencia**. Resueno mucho con la claridad y profundidad de mi profesor, **Jorge Lomar**, del que he aprendido tanto, especialmente a explicar y hacer llegar las profundas enseñanzas del **Advaita** de una forma fácil, usable, y totalmente enraizadas en tu vida cotidiana.

Desde hace tiempo siento de forma clara la llamada de mi corazón a compartirme, a darme, a acompañarte en la aventura más maravillosa a la que podemos lanzarnos, el camino de deshacer todo miedo y sentir el goce y la alegría de simplemente **Ser**.

## Temario

<b>MÓDULO 1: "INICIACIÓN"</b>	
<b>Voluntad de Paz</b>	
<b>Sesión</b>	<b>Tema de la semana</b>
1	Advaita / no-dualidad
2	La dinámica del ego
3	Silencio interior / guía interno
4	Aprendiendo un nuevo Sentir
5	Responsabilidad
6	No sé
7	Pedir ayuda
8	Aceptar la sanación
9	El Inconsciente
10	La Proyección
11	El Especialismo
12	Causa y efecto