

Poder Personal

Poder Personal

Cómo gestionar tus experiencias y crear tu propia realidad personal.

{rokzoom}http://www.centrohidra.com/desarrollo-evolutivo/images/stories/poder-personal-2.jpg{/rokzoom}

Cómo gestionar tus experiencias y crear tu propia realidad personal

Podemos definir el Poder Personal como la capacidad que tiene una persona para emplear su energía vital y su voluntad para hacer un uso racional y consciente del LIBRE ALBEDRÍO y de la RESPONSABILIDAD, a fin de asegurar su calidad de vida, favorecer su evolución y crear EQUILIBRIO en su existencia.

Mediante el uso del Poder Personal, cualquier individuo medianamente inteligente puede reconocer y abandonar el patrón de Victimismo-Dependencia que nos hace depender de los demás y de las circunstancias (el llamado “destino”), adquirir pleno dominio sobre el ciclo vital de las experiencias y aprender a comunicarse de forma creativa y constructiva.

La mayoría de individuos suele responder y reaccionar de manera automática (inconscientemente) según sus programas y creencias limitativas, sus bloqueos y defensas. Pero tu verdadero poder procede del hecho de saber que puedes ELEGIR cómo quieres reaccionar y responder a todo lo externo. No necesitas cambiar a las demás personas; lo que necesitas es cambiar tu FORMA de reaccionar ante ellas. Al elegir sentirte en paz, ya no eres dependiente de otros individuos, no dependes de que ellos actúen de una manera determinada y esperada para que tú te sientas bien o mal.

Así pues, nadie tiene el poder de hacerte sentir bien o mal. Sólo tuya es la decisión de elegir entre amargarte o permanecer en paz. Se trata de responsabilizarnos de nuestras emociones, afirmar nuestra voluntad (capacidad de ELEGIR). Somos libres y recuperamos el poder personal cuando en lugar de delegar esa decisión en los demás, nosotros elegimos cómo deseamos responder, liberándonos de la dependencia.

Este Curso te enseña estrategias y recursos para saber gestionar tus emociones, responder adecuadamente a las situaciones y saber mantener un ESTADO INTERIOR EQUILIBRADO y TRANQUILO que te permite crear tu PROPIA REALIDAD PERSONAL.

Dirigido a:

-

Personas que desean aprender a dominar sus emociones sin reprimirlas.

-

Quienes quieren aprender a crecer de las experiencias.

-

Aquellos que buscan dejar de ser “víctimas” de las situaciones y hacerse dueños de su propio destino.

Contenidos:

-

El Ciclo Vital de las Experiencias. Fases y resistencias.

-

El Patrón de Victimismo-Dependencia, cómo cambiarlo.

-

El Libre Albedrío, bien entendido. La capacidad de ELEGIR.

-

El Punto de Poder.

-

La Posición de OBSERVADOR-DIRECTOR.

-

La ENERGÍA PERSONAL y sus 3 Aspectos.

-

Desarrollo de la ACTITUD.

-

Cómo crear tu propia REALIDAD PERSONAL.