



## Programa de la Formación

### 1. Concepto evolutivo de Angustia y Estrés.

### 2. Respiración

#### 2.1 RESPIRACIÓN Y ESTRÉS.

2.1.1. ¿Qué es la respiración?.

2.1.2. La importancia de aprender a respirar correctamente.

2.1.3. Fisiología de la respiración.

2.1.4. Condiciones a tener en cuenta para una correcta respiración.

2.1.5. Síntomas del déficit respiratorio.

2.1.6. Relación directa entre respiración, mente y emociones

2.1.7. Test de control respiratorio.

#### 2.2 APRENDIENDO A RESPIRAR.

##### 2.2.1. Respiración abdominal

2.2.1.1. Beneficios de su utilización.

2.2.1.2. Test de Evaluación Respiratoria.

2.2.1.3. Ejercicio de interiorización: Respiración abdominal

##### 2.2.2. Respiración completa o yóguica.

2.2.2.1. Beneficios de su utilización.

2.2.2.2. Ejercicio de interiorización: Respiración completa o yóguica.

#### 2.3. A tener en cuenta....

### 3. Tiempo, fuerza mental y visualización

#### 3.1 GESTIONA EL TIEMPO.

3.1.1. Crea tu agenda.

3.1.2. Listas de tareas.



3.1.3. Actitud ante mi lista.

3.1.4. Priorizar y equilibrar.

3.1.5. Hábitos de organización.

3.1.6. Aumenta tu rendimiento, disminuye la presión.

### 3.2 FUERZA MENTAL.

3.2.1. Centrar tu atención en las tendencias positivas.

*Tendencias (de nuestro manual de meditación 1).*

*Tomar responsabilidad y empoderamiento del reino interno (de nuestro manual de meditación 1)*

### 3.3 Visualización Creativa.

3.3.1. ¿Qué es la visualización creativa?.

3.3.2. Pautas para su correcta utilización.

3.3.3. Utilidades de la visualización creativa en diferentes campos.

3.4 Ejercicios a desarrollar para entrenar tu mente.

3.5 Beneficios.

## 4. Introducción a la meditación.

4.1. Concepto y objetivos.

4.2. Fundamentos fisiológicos.

4.3. Pasos previos MEDITACION.

4.4. Meditación orientada a la superación del stress.

*Ensayo con la observación, evalúa tu mente.*



## 5. Otras técnicas

5.1. Ejercicio budista de las alubias blancas y negras.

5.2. II Técnica de Relajación OD.

5.2.1. Relajación en dos niveles, desglosada en tres niveles.

5.2.1.1. Primer nivel de relajación OD:

5.2.1.2. Segundo nivel de relajación OD:

5.2.1.2.1. Ejercicios de Respiración abdominal

5.2.1.2.2. Tercer nivel de relajación OD:

5.2.1.2.3. Etapa de relajación Profunda.

5.3. El camino de la atención.

5.4. Satipatthâna.

5.5. Cuatro objetos o contemplaciones.

5.6. ¿Qué es la atención pura?.

5.7. Obtención del Objeto puro.

5.8. El triple valor de la Atención Pura.

5.9 Valor de la Atención mental

5.9.1. Valor de la Atención Pura para conocer tu mente.

5.9.2. Valor de la Atención Pura para formar la mente.

5.9.3. Valor de la Atención Pura para liberar la mente.

5.10. Comentario final sobre la Atención Pura.

5.10.1. Entrenando la Atención.

5.10.2. Meditación Samatha.

5.10.3. Ejercicio completo OD (Observación y Diferenciación).



5.10.4. Ejemplo de Meditación OD (Observacional y Diferenciación).

5.10.4.1. Primera etapa: Condiciones previas.

5.11.4.2. Etapa de relajación Profunda.

5.11.4.3. Etapa de Meditación.

5.11.4.4. Etapa de relajación Profunda.

5.11.4.5. Etapa de Meditación.

6. Introducción a la sugestión.

6.1. Conceptos previos.

6.2 El subconsciente.

6.3. Sugestión. Repetimos lo más difundido.

6.3.1 Concepto.

6.3.2 Confección y etapa básica.

6.3.3 Más etapas.

6.3.4 Objetivos Claros.

6.3.5 Cualidades de los enunciados.

6.4 Sugestión modo verbal

6.4.1 Sugerir la Libido.

6.4.2 Sugestión verbal clásica.

6.5 Sugestión por imagen.

6.6 Sugestión modo físico o mudra.

6.7 Condicionar cualquier mudra/posición.