



## Curso de Autoconocimiento **“Vivir desde la Esencia”**

Un Sábado al mes de 9:30 a 14:00 h.

Curso de Autoconocimiento para ser más conscientes, y descubrir lo que realmente somos; **Esencia**, más allá del “*personaje*” (ego) que hemos creado, y que nos lleva a vivir con miedo, con limitaciones y con culpabilidad.

Para poder Ser uno mismo y estar conectado con la Esencia hay que saber escuchar al cuerpo y a los mensajes que nos llegan de él, liberarnos del pasado y de la historia personal, y a conectarnos con el Ser que realmente somos, y así poder vivir desde la Inspiración y la Creatividad.

Solemos vivir de forma inconsciente, en “*piloto automático*”, reaccionando a la vida según los condicionamientos, que hemos adquirido en el pasado. Eso hace que no vivamos plenamente el momento presente de una manera fresca y espontánea, respondiendo a la vida desde nuestro ser.

*Tenemos que ser más conscientes de que estamos creando nuestra realidad a través de la mente.* Si esta cambia, cambiará la forma en que vivimos nuestra realidad, es decir, cambiará la forma en que reaccionamos a lo que está sucediendo y así podremos *pasar de ser víctimas de las circunstancias a ser los creadores de nuestra realidad.*

En estos momentos de cambio en el planeta, (que marcan el final de un ciclo), la vida nos confronta con una crisis de valores, y con la posibilidad de despertar a todo nuestro potencial, conectando y viviendo desde nuestra Esencia, y salir de esta situación siendo tú mismo y haciendo tu verdadera colaboración al mundo, viviendo así desde la plenitud y la abundancia.

### **En este curso descubrirás como:**

#### **Escuchar al Cuerpo**

Aprenderás a relajarte y a ser más consciente de tu cuerpo, y a escucharlo para descubrir las causas del malestar y la enfermedad y a conectar con esta parte de ti “*sabia*” (Conciencia), dónde encontraras *el poder para sanarte desde la Conciencia (Ser).*

#### **Sanar la Mente**

Descubrirás como liberarte de tus creencias limitantes y de las emociones destructivas que te tienen atrapado en un “*personaje*” (ego) que no eres tú y que es la causa de tu sufrimiento. Descubrirás que los demás y el mundo son el reflejo de tu mente, y comprenderás lo importante que es trascender el condicionamiento, *para así poder vivir en paz el momento presente.*



### **Abrir el Corazón**

Conectarás con tu Esencia, y aprenderás vivir desde el Ser que realmente eres, aceptándote y *amándote a ti mismo y a los demás tal como son* y siendo consciente del poder de la Intuición y la Inspiración, que guiarán tú vida, viendo como esta *se vuelve mucho mas próspera y creativa, y descubriendo también cual es el propósito de tu existencia.*

*Este curso es un viaje del ego al Ser (de la mente a la Conciencia)*

8 de Octubre.....“Conectar con la Esencia”

19 de Noviembre.....“Recuperar tu Poder”

17 de Diciembre.....“Liberarte del Miedo”

14 de Enero.....“Alquimia Emocional”

11 de Febrero.....“Trascender la Mente”

11 de Marzo.....“Desarrollar la Intuición”

8 de Abril.....“Descubrir tus Talentos”

13 de Mayo.....“Relaciones Conscientes”

10 de Junio .....“El arte de Ser uno mismo”

[Impartido por Albert Abad](#)