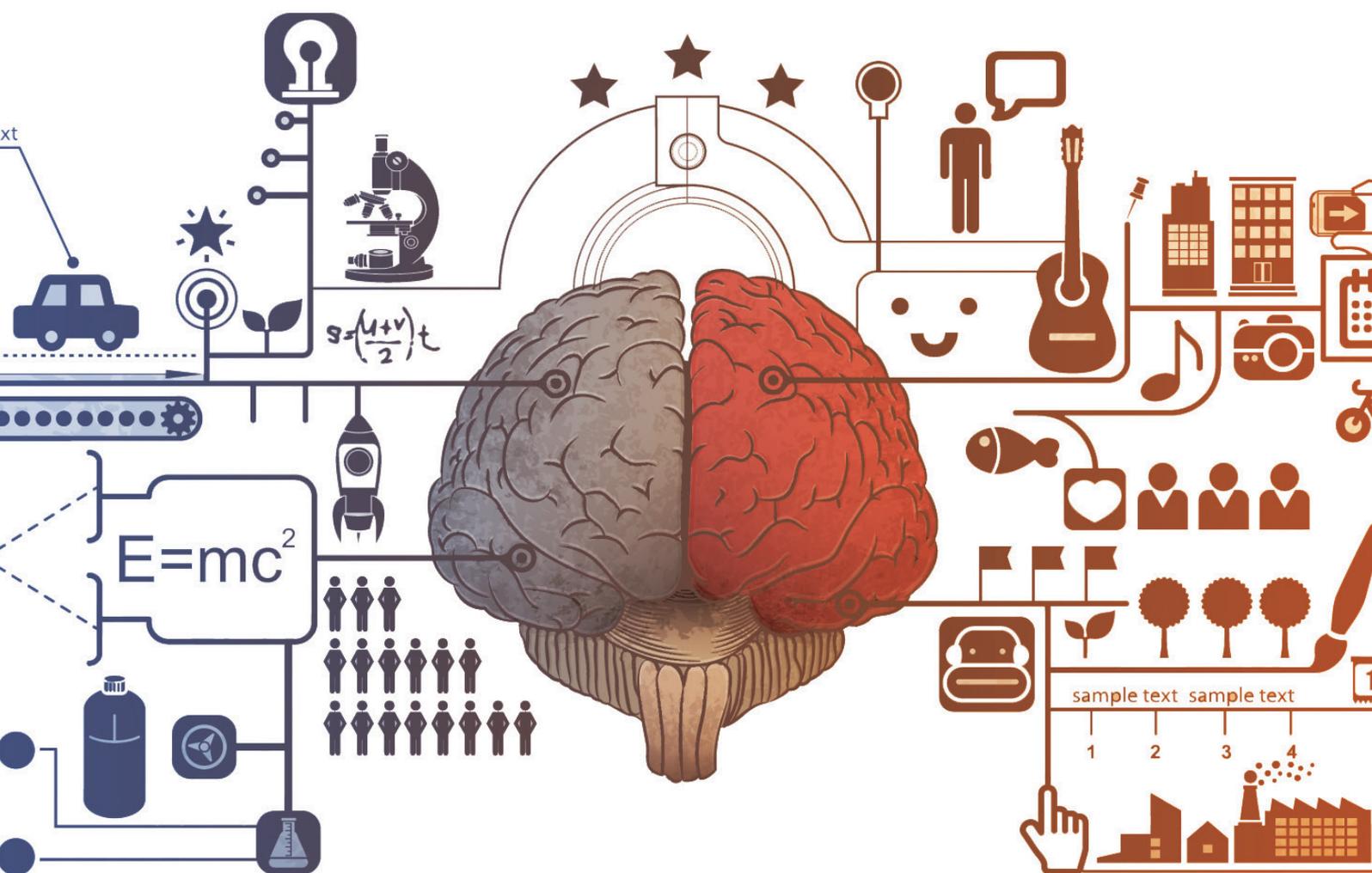


EXPERTO EN

# INTELIGENCIA CONSCIENTE

*Entrena tu mente y desarrolla tu consciencia*



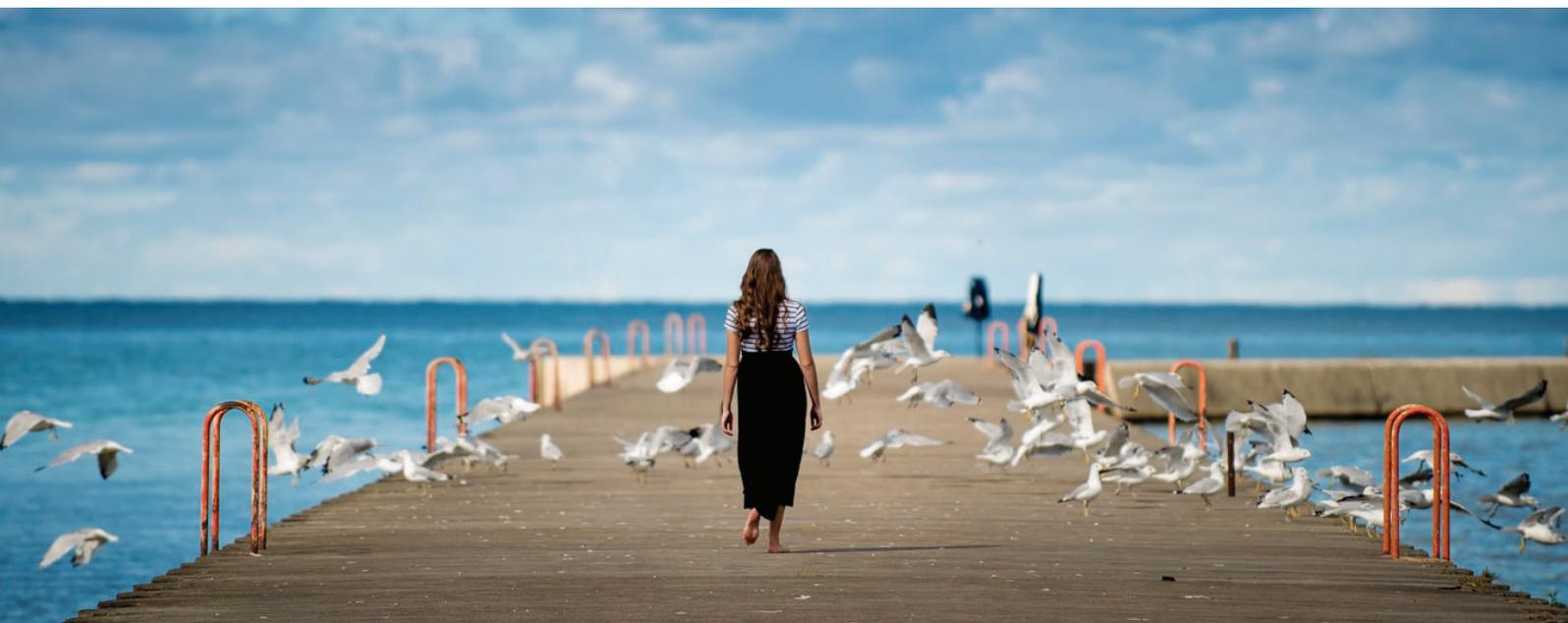
El **Curso Experto en Inteligencia Consciente** se crea con el fin de proporcionar los conocimientos y las herramientas adecuadas para el desarrollo de la consciencia y conseguir un despertar en las personas. Esta formación está diseñada para comprender de forma profunda los recursos y procesos que utiliza nuestra mente para crear una realidad personal y subjetiva que dista mucho de la verdad. A lo largo de 10 meses, ayudamos a nuestros alumnos a comprender cuáles son sus particulares programas mentales para conseguir transformar su sufrimiento, ansiedad y juicio en serenidad, aceptación y compasión. A través de este curso, las personas consiguen comprender las razones por las que piensan como piensan, hacen lo que hacen y dicen lo que dicen. De esta forma, los alumnos consiguen comprender que son dueños absolutos de sus vidas y que es posible pensar de forma positiva, disfrutar del presente, sentirse en paz y actuar con amor y generosidad en todo momento.

La formación incluye clases on line, clases prácticas presenciales, dinámicas de grupo y dos retiros en la naturaleza de fin de semana. Esta formación está idealmente recomendada para personas que se han formado en Psicología, Coaching, Sociología, Inteligencia Emocional o Gestión de Personas. También es recomendable para profesiones asistenciales como asesores o consultores y mentores.

## OBJETIVOS:

El **Curso de Inteligencia Consciente** está diseñado para conseguir los siguientes objetivos:

- **Aumentar el autoconocimiento** de la psique personal para obtener la máxima eficiencia.
- **Aumentar la claridad mental, el bienestar personal y mejorar la relación que tenemos con nosotros mismos.**
- **Aumentar la empatía, desarrollar la compasión y mejorar la comunicación** con los demás.
- **Mejorar el sentido de la responsabilidad** personal y profesional.
- **Mejorar la capacidad de gestión del tiempo** y la capacidad para crear objetivos y alcanzarlos.
- **Incrementar la autoestima** de las personas, la paz interior, la sabiduría y el amor incondicional.



## PUNTOS CLAVE

---

Los tres fundamentos de este curso son:

### 1) ENTENDER Y DISTINGUIR LOS SUSTRATOS DE NUESTRA PSIQUE RELACIONADOS CON LA EFICIENCIA PERSONAL GLOBAL

A través de este curso, entenderemos cómo funciona la más importante de nuestras herramientas: nuestra mente. También comprenderemos que para crear nuevos hábitos no es suficiente querer cambiar. Es fundamental salirnos de los procesos mentales mecánicos y observar, identificar y desidentificarnos de creencias y emociones inconscientes que limitan nuestro verdadero potencial y nos separan de nuestro infinito poder personal.

### 2) GESTIONAR Y TRABAJAR DESDE LA AUTORRESPONSABILIDAD

Mediante esta formación desarrollaremos los más altos niveles de autocontrol y autogestión de lo que somos, pensamos y sentimos para crear una línea coherente y verdadera entre nuestro ser y nuestra vida personal, y que esto se expanda y se alinee con nuestros objetivos profesionales y personales.

### 3) TRABAJAR DESDE LA FALTA DE JUICIO, LA ACEPTACIÓN Y LA NO IDENTIFICACIÓN

Aprenderemos a trabajar desde un nivel de consciencia superior en el que utilizaremos cada vez más las tres herramientas claves de los estados de consciencia plena: el poder de la falta de juicio, el poder de la aceptación y el poder de la no identificación.

## RESUMEN

---

El **Curso de Inteligencia Consciente** se crea para un grupo muy selecto de personas que estén dispuestas a participar en un programa de desarrollo personal completo y conseguir un cambio transformacional profundo en sus vidas. Las clases contendrán teoría y ejercicios prácticos, incluirán dinámicas de grupo y se aportará literatura y ejercicios para casa. Quienes realicen este curso y asistan a más del 80% de sus clases obtendrán una certificación avalada por la [Escuela de Salud Integrativa](#) y disfrutarán de descuentos en cursos relacionados con el desarrollo personal, el coaching y la salud.

Los alumnos que realicen dos o más formaciones, y si así lo desean, tendrán la posibilidad de ser profesores asociados del proyecto [Lo Mejor de Mí](#), de la Fundación Vivo Sano, tras realizar un examen. De esta forma, podrán contribuir al crecimiento de este proyecto. En principio, este curso está abierto a todo el mundo. Es ideal para profesiones asistenciales: psicólogos, coaches, asesores o consultores o mentores.

## 4 ESTRUCTURA DEL MÁSTER

### CLASES TEÓRICAS

DIEZ módulos para presentar el marco teórico.

### DIEZ TALLERES PRÁCTICOS

Dichos talleres se intercalarán de forma sistemática al final de cada módulo de teoría para que los participantes puedan trasladar los conocimientos técnicos aprendidos y los puedan aplicar a su contexto empresarial en tiempo real y puedan resolver conflictos, solucionar problemas o diseñar nuevos objetivos y estrategias para aumentar su paz interna.

### TRABAJO DE INVESTIGACIÓN Y MEMORIA

A final de curso, debe presentarse una memoria con los conocimientos adquiridos de forma experiencial y personal para compartirlos con los compañeros de curso y enriquecer al grupo.



### BENEFICIOS DEL CURSO:

A través de este curso se consigue:

- Disminuir el miedo, aumentar nuestra paz.
- Aprender a no juzgarnos, a aceptar la realidad, a sentirnos gratos por cada momento y a no tener apego.
- Tener más **libertad mental y emocional**.
- Descubrir y fortalecer capacidades y talentos de los que no éramos conscientes.
- Conocer los recursos internos de nuestra mente (emociones, creencias y valores) y usarlos de manera eficiente.
- Identificar aquello que nos apasiona o que da sentido a nuestras vidas y concretar una visión de vida donde la persona tenga definidos sus objetivos más importantes a nivel individual y profesional.
- **Conocer en profundidad los obstáculos personales:** miedos, creencias y pensamientos limitantes que impiden lograr los objetivos individuales y alcanzar el máximo nivel de satisfacción personal.
- Incentivar la creatividad del individuo en el diseño de acciones a través de un proceso de análisis en cuanto a las emociones, creencias, actitudes, conocimientos y habilidades para encontrar la paz interior.

## Modelo de las relación entre la inteligencia cognitiva, emocional y consciente

### INTELIGENCIA CONSCIENTE

Capacidad de autoconsciencia , autoobservación y de autotransformación de actitud personal, conductas, hábitos, acciones originados por recursos objetivos y subjetivos. Datos, valores, creencias y emociones.



### INTELIGENCIA COGNITIVA

Capacidades de memoria, lenguaje, lógica y deducción de los recursos cognitivos.

#### RECURSOS OBJETIVOS

Herramientas, procesos y habilidades específicas (cortas)

Conocimientos objetivos profesionales o personales

Herramientas, procesos y habilidades específicas (largas)

Planear Organizar Tener visión global Resolver problemas Creación de objetivos	Diseñar estrategias eficientes Priorización Gestionar el tiempo Pensamiento crítico Contextualizar	Reconocer patrones Gestión óptimas de recursos Gestión de crisis Optimizar sistemas Relativizar
--	--	---



### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Capacidad de identificar, nombrar, comunicar y gestionar emociones.



Emociones sobre uno mismo

Emociones sobre el mundo

Experiencias personales

#### RECURSOS SUBJETIVOS

CREENCIAS, EMOCIONES Y VALORES QUE INFLUYEN EN LAS CAPAS SUPERIORES

Creencias conscientes positivas y negativas sobre uno mismo	Creencias conscientes positivas y negativas sobre el entorno
Creencias inconscientes positivas y negativas sobre uno mismo	Creencias inconscientes positivas y negativas sobre el entorno

## TEMARIO DEL MÁSTER

### MÓDULO 1

#### Inteligencia consciente: los distintos tipos de inteligencias

- La psicología positiva: definición, alcance y fines
- Inteligencia cognitiva, emocional y consciente
- Procesos y recursos mentales
- Recursos positivos de mi mente: los valores personales

### MÓDULO 2

#### Un enfoque hacia el cambio

- Las 10 áreas más importantes de mi vida: qué quiero conseguir
- Como definir y crear un plan de crecimiento vital
- Objetivos, resultados y retos
- Concreción de obstáculos internos y externos

### MÓDULO 3

#### Los recursos mentales cambiantes

- Emociones: definición, tipos y niveles de consciencia
- Inteligencia emocional e inteligencia consciente
- El origen del dolor emocional: daño, sufrimiento y dolor
- Claves para generar emociones equilibradas

### MÓDULO 4

#### La mente desde la inteligencia consciente

- Pensamientos: definición, tipos y niveles de consciencia
- Inteligencia cognitiva e Inteligencia consciente
- El origen del dolor intelectual: preocupaciones y miedos
- Claves para generar pensamientos positivos

### MÓDULO 5

#### La consciencia

- La consciencia: definición y características
- Los distintos niveles de consciencia
- La consciencia en el presente
- Pilares para el desarrollo de estados de consciencia óptimos

### MÓDULO 6

#### El ego

- El ego: definición y características
- Los distintos tipos de personalidades en función del ego
- Pilares para para la deconstrucción del ego.
- Consecuencias de vivir desde la mente egoica.

### MÓDULO 7

#### Las fuerzas universales, el macrocontexto

- Qué está fuera de nuestro círculo de poder
- Las fuerzas universales mayores.
- Las 14 fuerzas universales menores.
- Los pilares del amor incondicional, la paz universal y la sabiduría

### MÓDULO 8

#### Repaso general de todas las lecciones

### MÓDULO 9

#### Entrevistas a profesionales del sector del desarrollo de la consciencia

### MÓDULO 10

#### Dos retiros opcionales sobre el desarrollo de la consciencia

1. Taller práctico: los colores del ego
2. Taller práctico: el origen del ego y su disolución

# INTELIGENCIA CONSCIENTE

7

## PRECIO Y BECAS

PRECIO MÁSTER EN INTELIGENCIA CONSCIENTE: **3.900€**

**Modalidad 1** ▶ Pago único: 3.900€

**Modalidad 2** ▶ Pago mensual: 390€/mes durante 10 meses.

**Becas** ▶ Becas de hasta 50% para grupos y casos especiales (consulte para más información).



### LUGAR

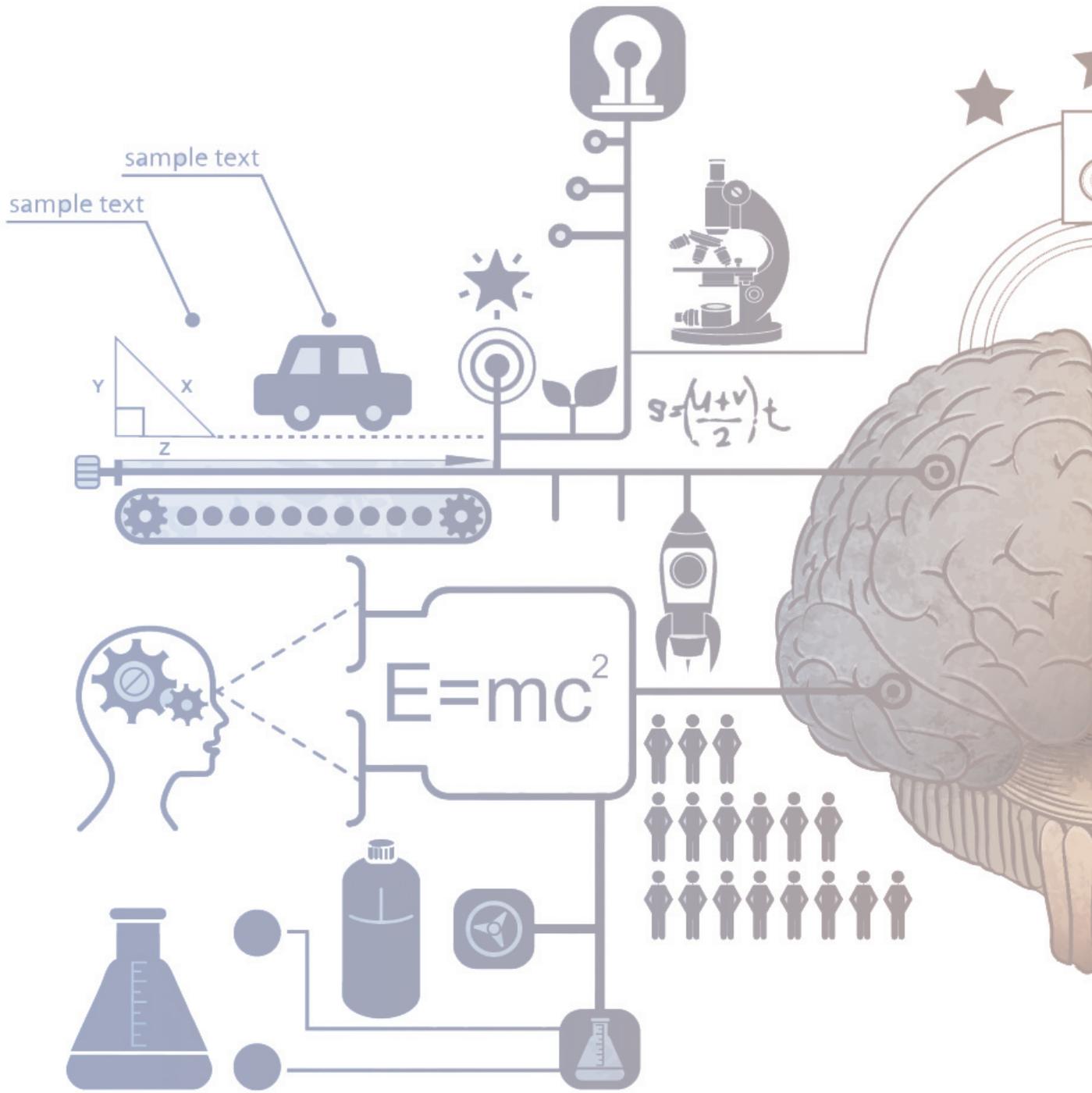
Calle Corazón de María, 80 (Local B)  
28002, Madrid, España

### CONTACTO

Para reservar su plaza contacte con la  
Fundación Vivo Sano.

Tel: 00034 912 999 411

Email: [contacta@lomejordemi.org](mailto:contacta@lomejordemi.org)



*lo mejor de mí*

Corazón de María 80, 28002 Madrid

Metro Alfonso XIII

Telf: 0034 636 14 28 87

0034 912 99 94 11

contacta@lomejordemi.org

[www.lomejordemi.org](http://www.lomejordemi.org)