



MÉTODO ESTOY MEJOR METODOLOGÍA



METODOLOGÍA DEL MÉTODO "ESTOY MEJOR

El Método "Estoy Mejor" se basa en un plan de práctica integral diseñado para expandir la consciencia y fomentar el crecimiento personal de manera progresiva a lo largo de 9 meses. A continuación, se detalla la metodología:

1. Tema mensual

Cada mes obtendrás un tema y a través de los apuntes podrás profundizar más en el tema seleccionado para ese mes. Los temas a trabajar serán:

- Bienvenida e introducción
- Creencias
- Valores
- Emociones
- Comunicación
- Sombra
- Perdón y gratitud
- El corazón, Cuarentena
- Finalización del método Estoy Mejor

2. Prácticas de Meditación

Las prácticas de meditación son un eje fundamental del proceso. Se recomienda establecer un momento diario para la meditación, comenzando con aproximadamente 20-25 minutos y ajustándolo según las necesidades y la experiencia del practicante. Cada mes tendrás acceso a dos meditaciones formales y prácticas mindfulness.

3. Diario de Campo

Mantendremos un "diario de campo"(cuaderno) donde registraremos nuestros descubrimientos, inspiraciones y comprensiones a lo largo del camino. Este diario nos ayudará a integrar y asimilar nuestras experiencias.

4. Rutina "Estoy Mejor"

Se recibirá una rutina diaria denominada "Rutina Estoy Mejor", diseñada para promover el crecimiento personal de manera constante y gradual.

5. Hábitos de Vida beneficiosos

Durante el proceso, exploraremos hábitos de vida beneficiosos que contribuyan al bienestar integral. Estos hábitos no solo mejorarán tu salud física y emocional, sino que también te proporcionarán mayor coherencia y energía. Al integrar estos hábitos en tu vida diaria, experimentarás un mayor equilibrio y bienestar en todas las áreas de tu ser. Te dispones a recorrer un camino de consciencia y coherencia

Clases presenciales:

Cada mes durante los 9 meses habrá 2 clases presenciales:

- Viernes 1: este viernes se dará el contenido teórico-práctico del mes, su duración será de 2:30 min los viernes de 17:00 a 19:30. Durante este tiempo

trabajaremos de diversas formas, contenido teórico, práctico individual, práctico grupal...

- Viernes 2: El segundo viernes del mes se ofrecerá un espacio de meditación y de resolución de duda de 1:30 min los viernes de 16:00 a 17:30 para plantear inquietudes relacionadas con el tema del mes. Será de gran utilidad si las participantes vienen preparadas con dudas concretas, de modo que podamos aprovechar eficazmente nuestro tiempo y profundizar en las cuestiones más relevantes para su desarrollo personal.

A medida que comienzas este emocionante viaje hacia un mayor conocimiento de ti misma y un crecimiento auténtico, quiero recordarte la importancia de la coherencia y la conciencia en este proceso.

Si bien es cierto que nuestra dimensión interna impulsa este camino, no debemos subestimar la necesidad de compromiso y autodisciplina. Estos elementos son esenciales para nuestro desarrollo como seres humanos en todas sus facetas.

Te animo a abrazar este camino en su totalidad, a sumergirte en su amplitud y profundidad. Estoy aquí para apoyarte en cada paso y celebrar tus logros a medida que avanzas.

Con un cálido abrazo y los mejores deseos,

Laura Verdugo.