

CURSO INICIAL DE AUTOCONOCIMIENTO

CLASE 1



Juan Espinoza





JUAN FRANCISCO ESPINOZA

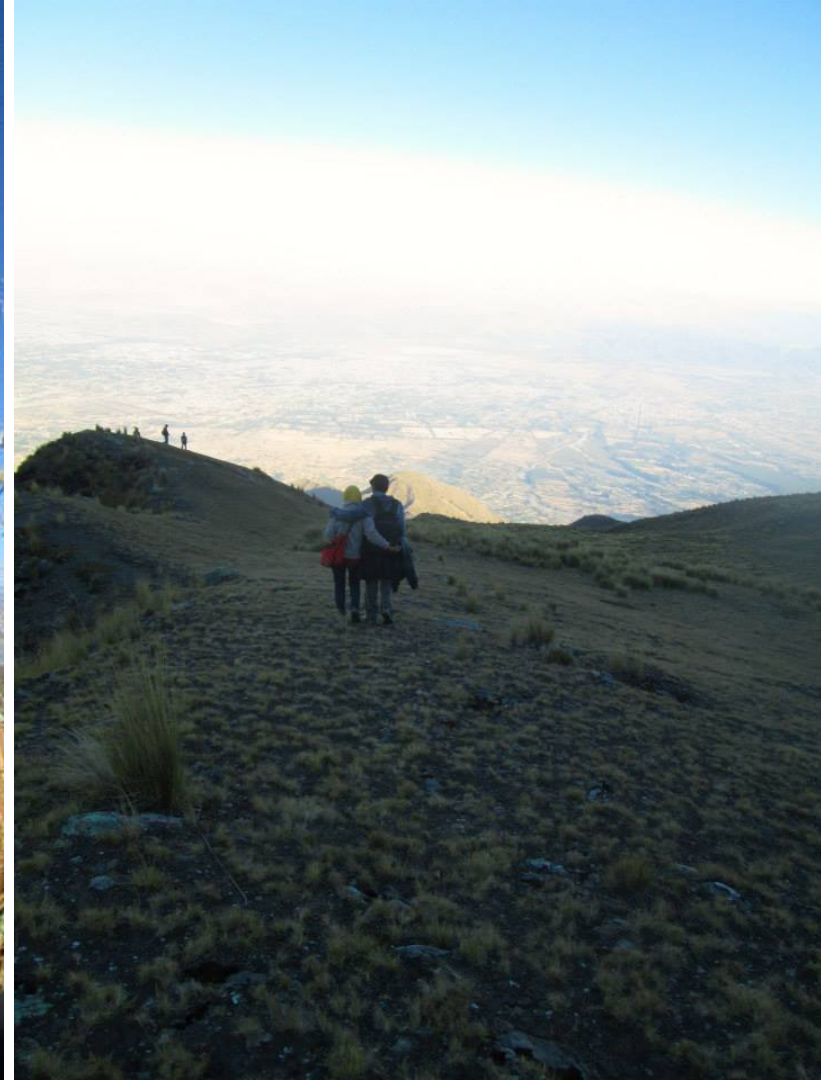
- Coach Ontológico
- Master en Programación Neurolingüística
- Creador del Grupo de Autoconocimiento

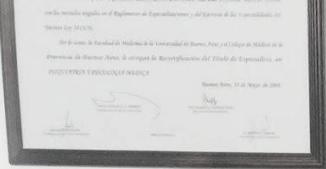
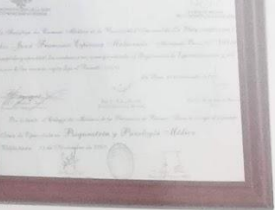
Whatsapp: +54 9 11 2389 5905

Instagram: @juanespinozaok

- Ex prisionero de mis pensamientos limitantes.
- Genero consciencia para liberar mentes.
- Te acompaño a lograr tus metas.

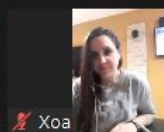
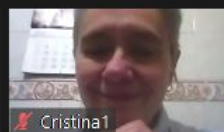
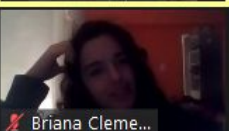
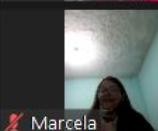
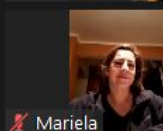
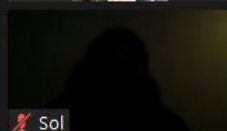
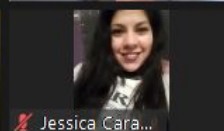
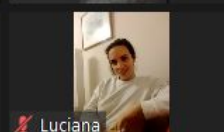
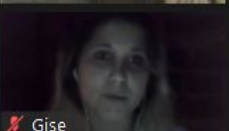
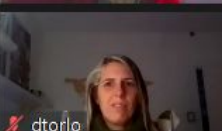
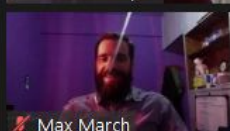
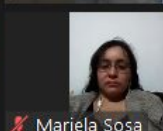
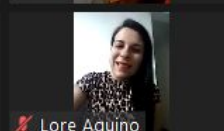
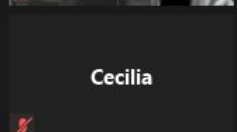
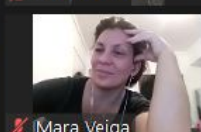
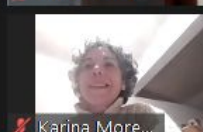
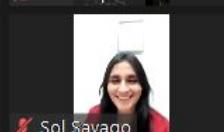
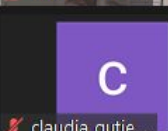
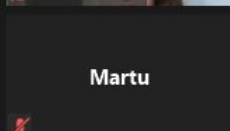
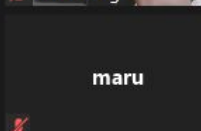
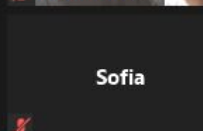
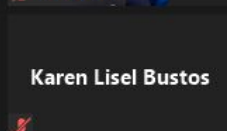








Grabando...

 Myrian	 Juan Francisco E...	 Hilda Bucarey	 Mirna	 Marcela Cubaile	 Veronica Can...	 Xoa	 Cristina1
 gabriela vaz...	 Briana Cleme...	 Marcela	 Dalma Bonan...	 Mariela	 Dhyana Mant...	 Sol	 Jessica Cara...
 Valeria Borré	 Nawee Nahuel	 Caro Gutierrez	 Gabriela Aqu...	 Soledad Este...	 Fernanda Ro...	 Santi Puebla	 Luciana
 Lidia Lezama	 Gise	 dtorio	 Max March	 Mariela Sosa	 Andrea Alta...	 Daniela Here...	 Lore Aquino
 Cecilia	 Edu	 David Esteban	 Flavia Bustos	 Mara Veiga	 Karina More...	 Mercedes	 Sol Sayago
 BRISA DEL CI...	 Gustavo	 C claudia gutie...	 Martu	 maru	 Sofia	 Karen Lisel Bustos	 Liliana Zamp...



GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO ONLINE

"Te doy la bienvenida al VIAJE más
INTERESANTE que vas a hacer en tu VIDA,
el viaje hacia tu INTERIOR."



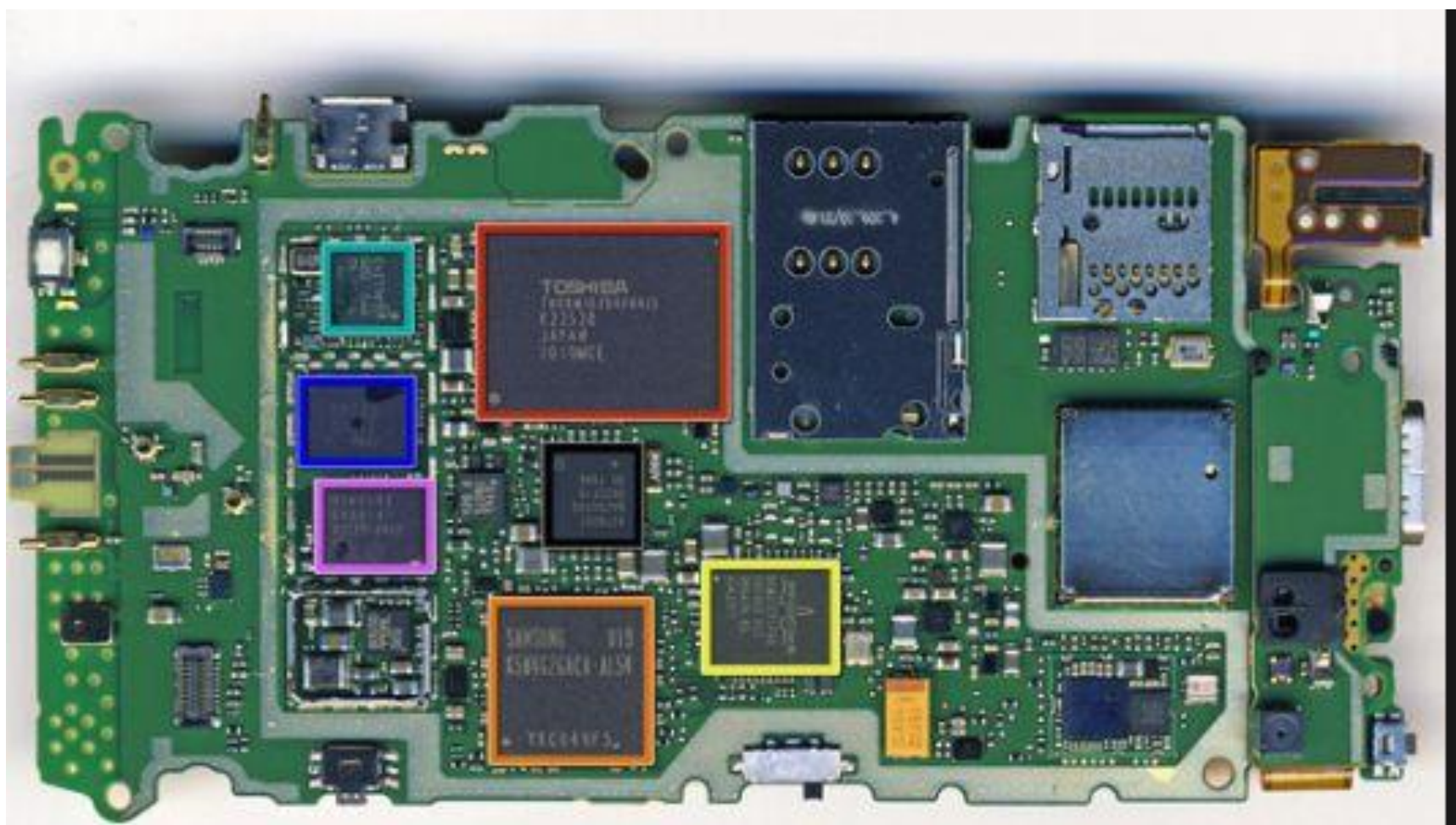
Juan Espinoza

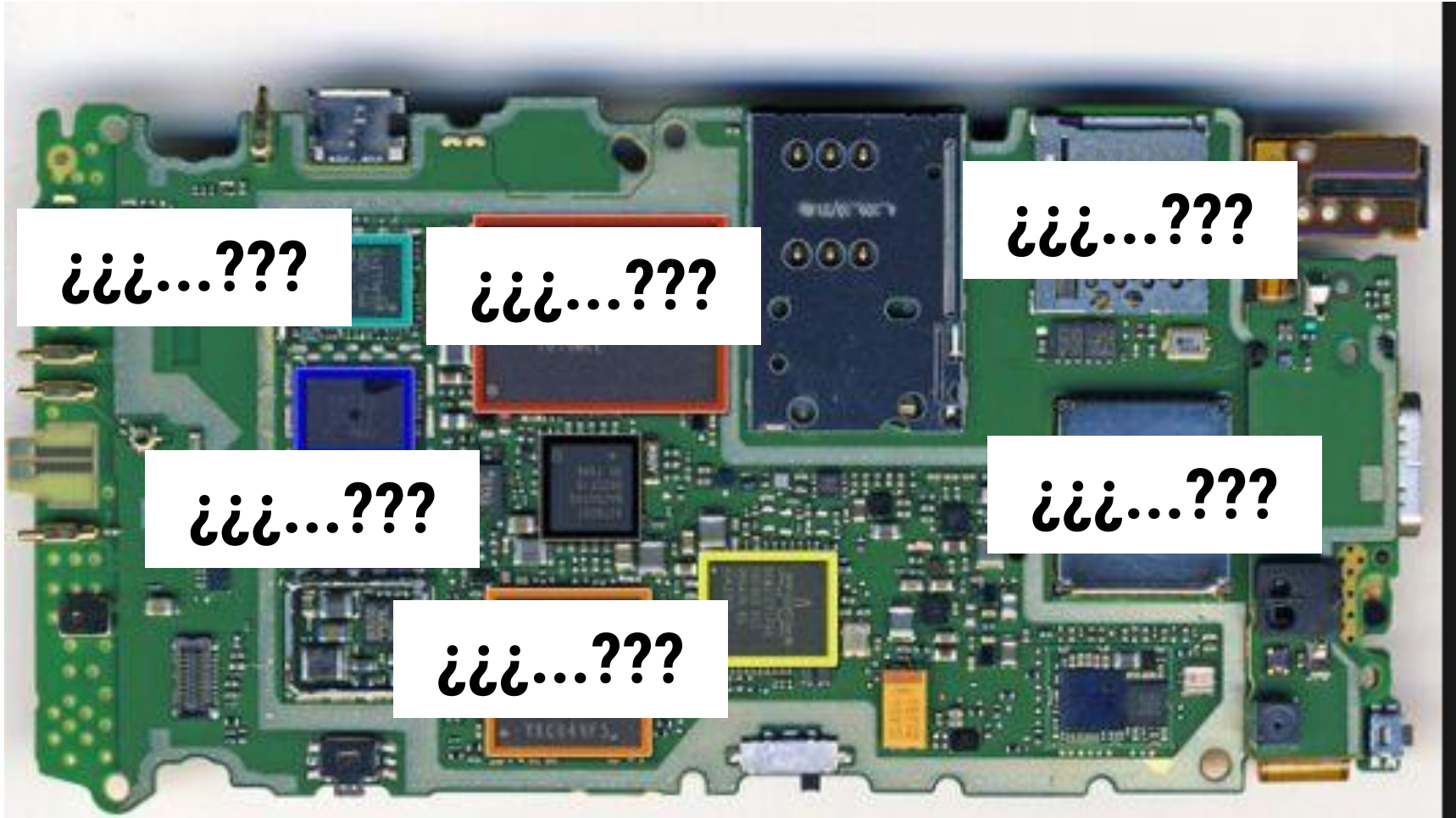


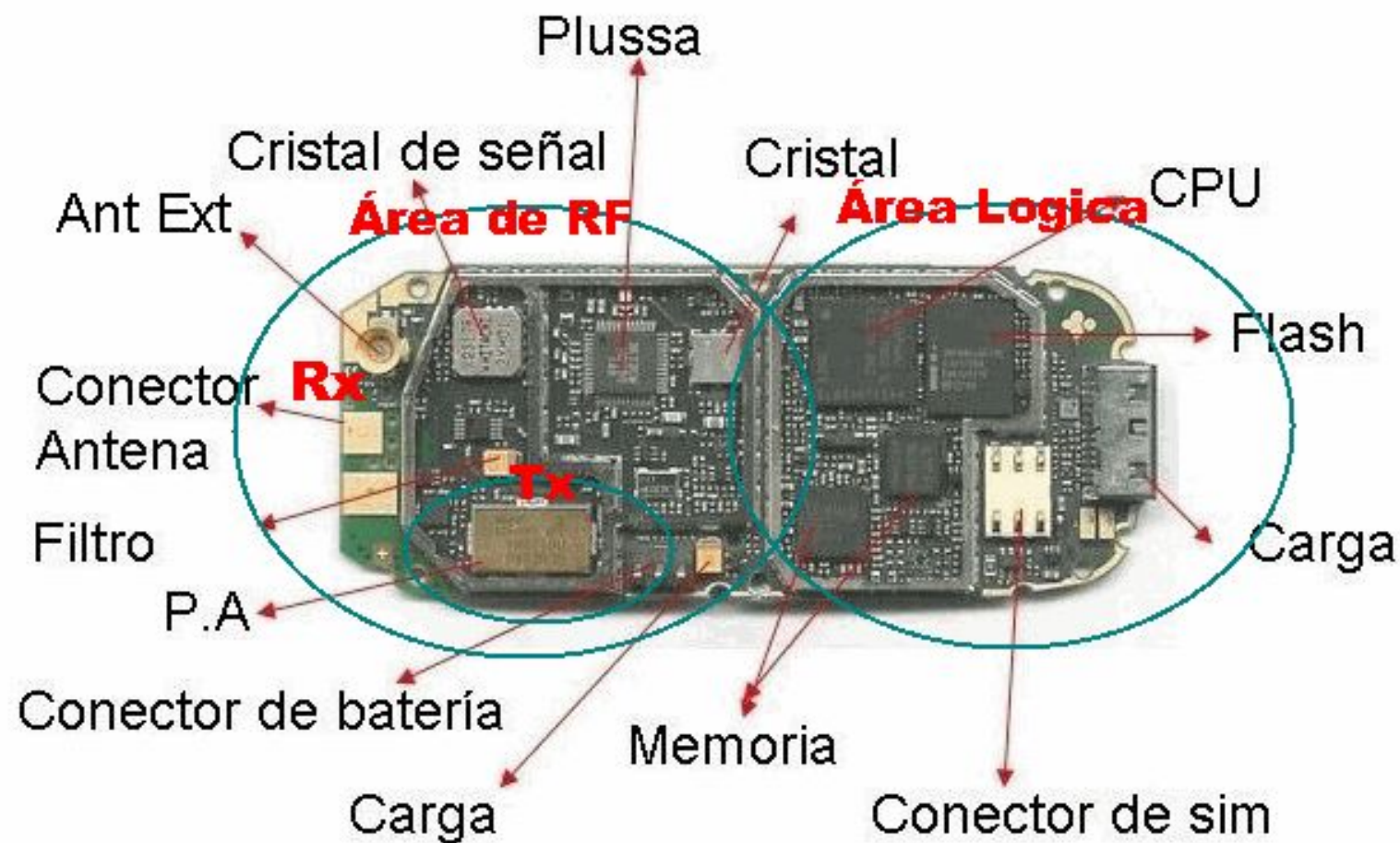
*¿Qué deseo lograr en mi vida y aún no
puedo conseguir?*



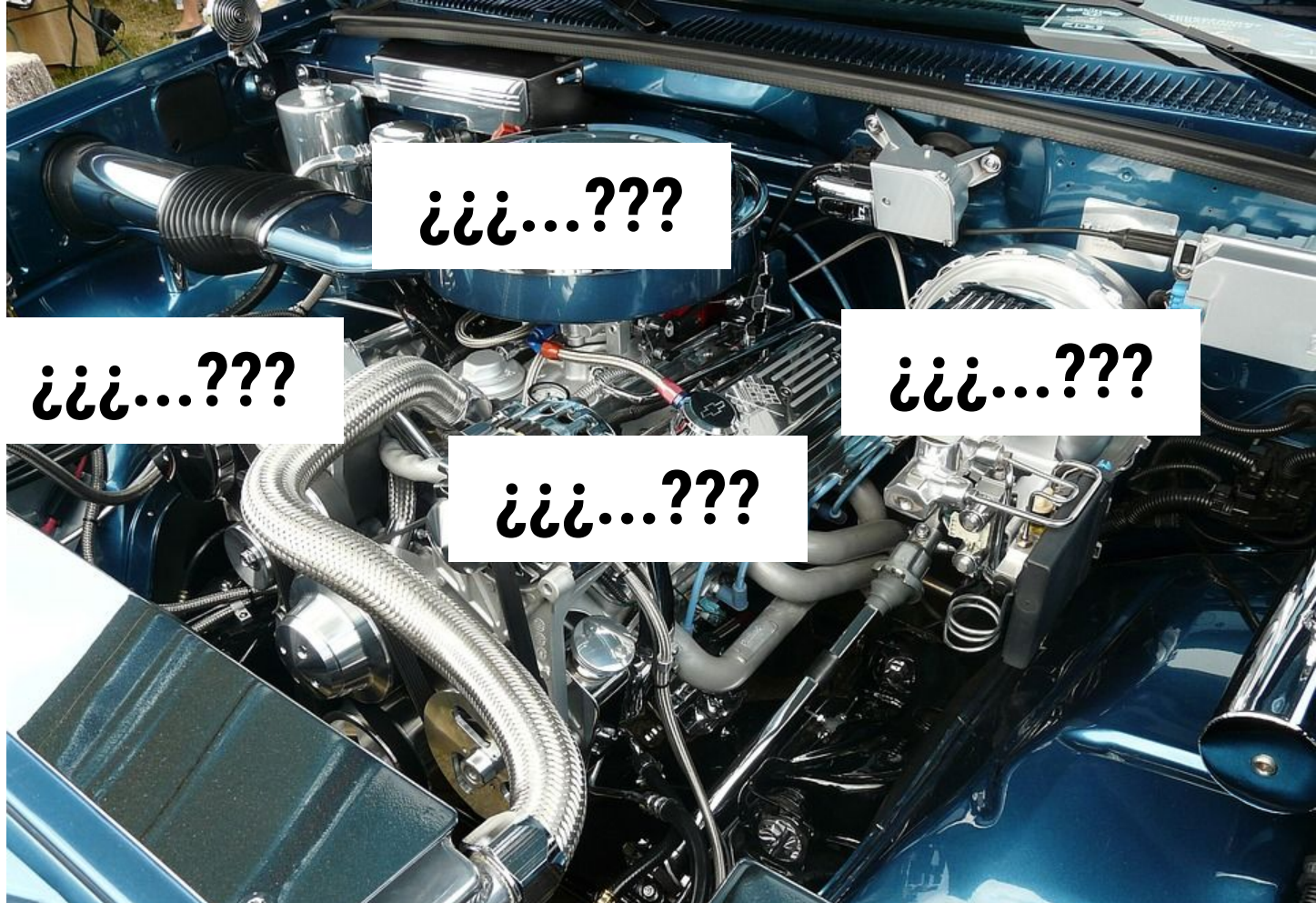


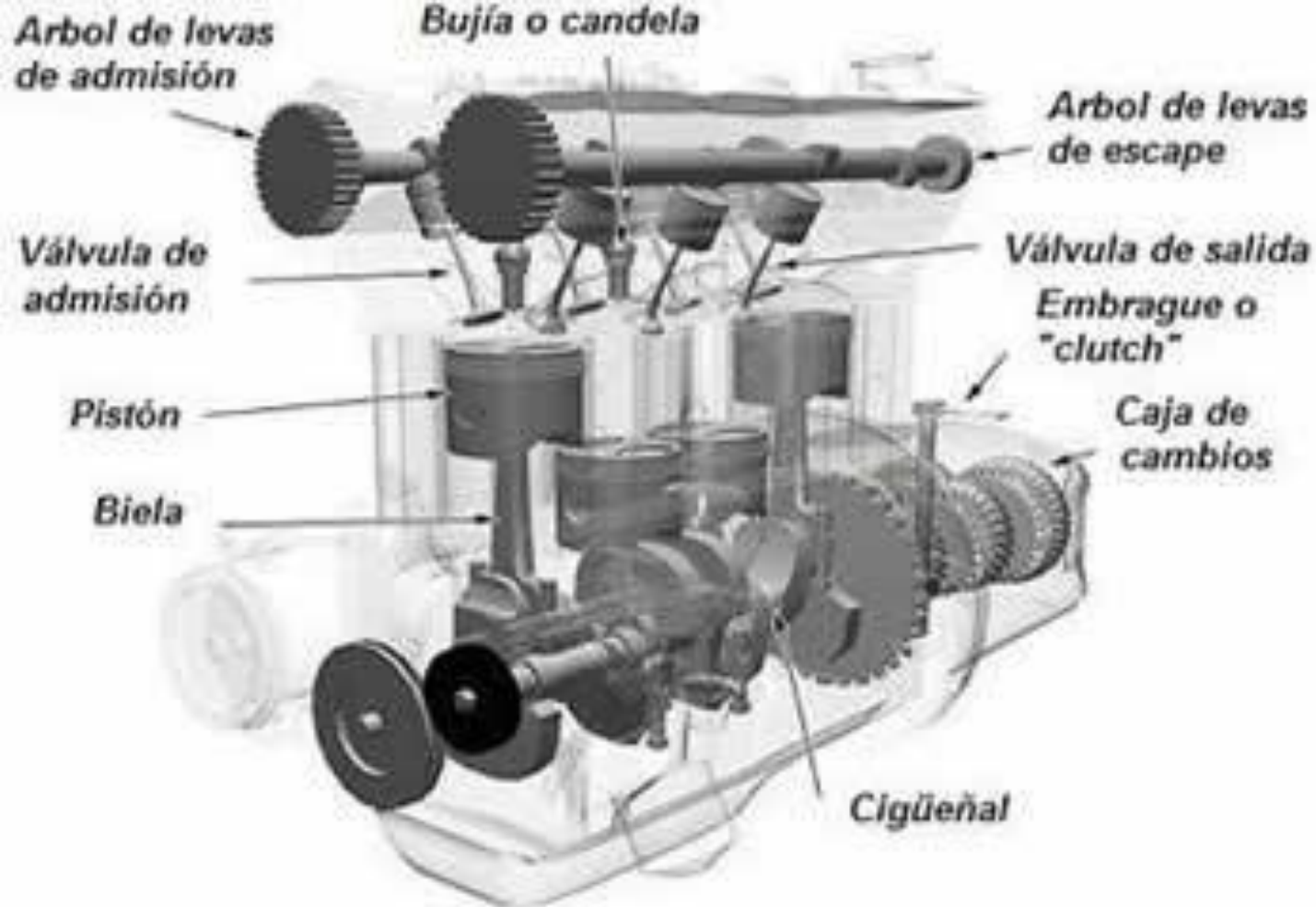


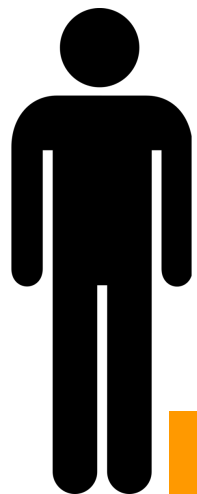








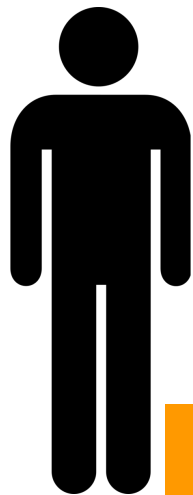




PERCEPCIÓN

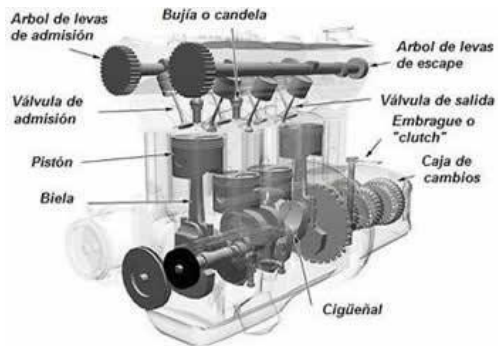


¿¿¿...???



INTERPRETACIÓN

PERCEPCIÓN



PARADIGMA

Un **paradigma** es una teoría o modelo explicativo.





AUTOCONOCIMIENTO

Un **paradigma** que nos ayuda a entendernos y ordenar nuestra vida en todos los aspectos de la misma.



¿Qué veo
en esta
imagen?



DIFERENTES
EXPERIENCIAS



“Cuanta paz...”



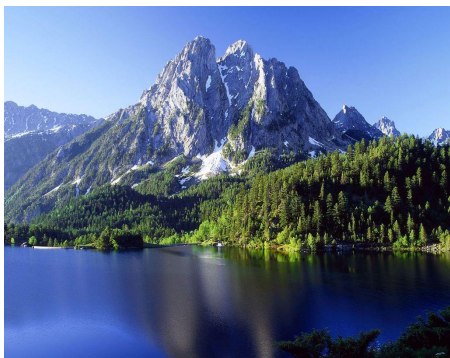
“Me aburre”



“Me da miedo...”

MISMO
ESTÍMULO





MISMO ESTÍMULO

UN HECHO

“Cuanta paz...”

“Me aburre”

“Me da miedo...”

DIFERENTES EXPERIENCIAS

MUCHAS REALIDADES



¿Qué palabras y sensaciones aparecen al ver estos conceptos?



DINERO



PAREJA
ROMÁNTICA



EJERCICIO

*“No vemos el mundo, vemos lo que el mundo significa
para nosotros según nuestra historia.”*

Juan Espinoza

LO QUE
QUIERO

MISMO ESTÍMULO

UN HECHO

Muy fácil

Difícil

Imposible

DIFERENTES EXPERIENCIAS

MUCHAS REALIDADES



REALIDAD

RE(S)-ALI(S)-ID-DAD

RES: COSA, SUSTANCIA

ALIS: RELATIVO A (QUE DEPENDE DE)

ID: YO (EGO, MENTE, AUTOMÁTICO)

DAD: CUALIDAD, ATRIBUTO, CARACTERÍSTICA

*Una COSA cuya CARACTERÍSTICA es que DEPENDE la MENTE.
Aquello que la MENTE hace con la MATERIA.*



DISTINCIÓN FUNDAMENTAL

PERCEPCIÓN

Proceso por el cual mis órganos sensoriales captan **información NEUTRA**.

Montañas, lago, automóvil, cielo, nubes.

HECHOS - REAL

INTERPRETACIÓN

Proceso por el cual mi cerebro **DECIDE**, según las **CREENCIAS INSTALADAS**, cómo **REACCIONAR** frente a esos estímulos. Es decir, **qué PENSAR** y **qué SENTIR**, según mis experiencias de vida.

“Me gusta/No me gusta”

“Quiero/No quiero”

“Es fácil/Es difícil” “Lejano/Cercano”

“Es lindo/Es feo” “Útil/Inútil”

“Es caro/Barato” “Puedo/No Puedo”

REALIDAD



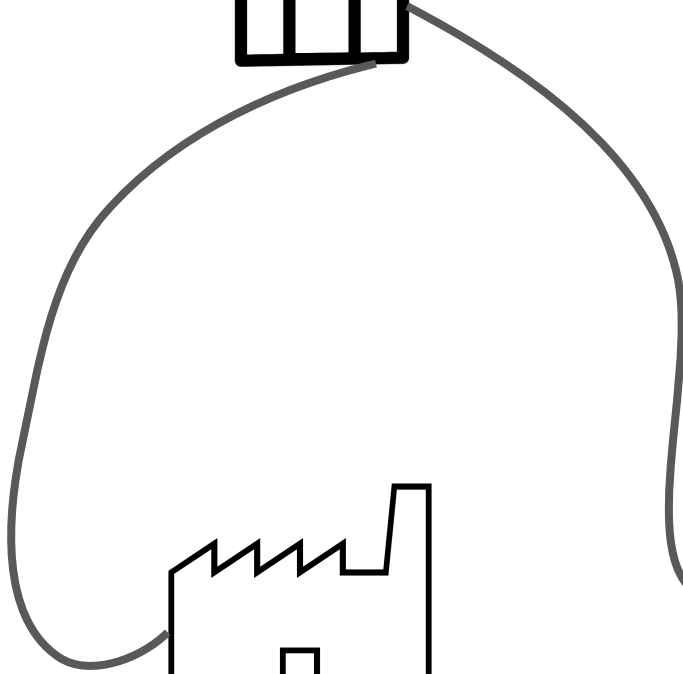
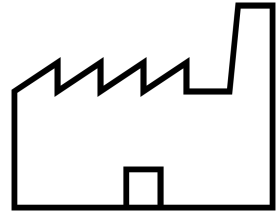
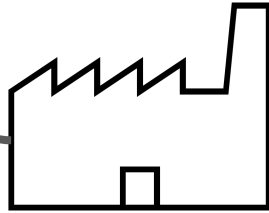
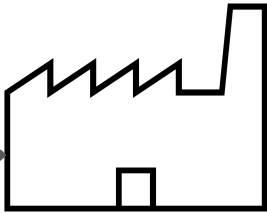
La **DIFICULTAD** para lograr la meta **NO ESTÁ EN LA META**, **está en el interior de la persona** que desea lograrla.

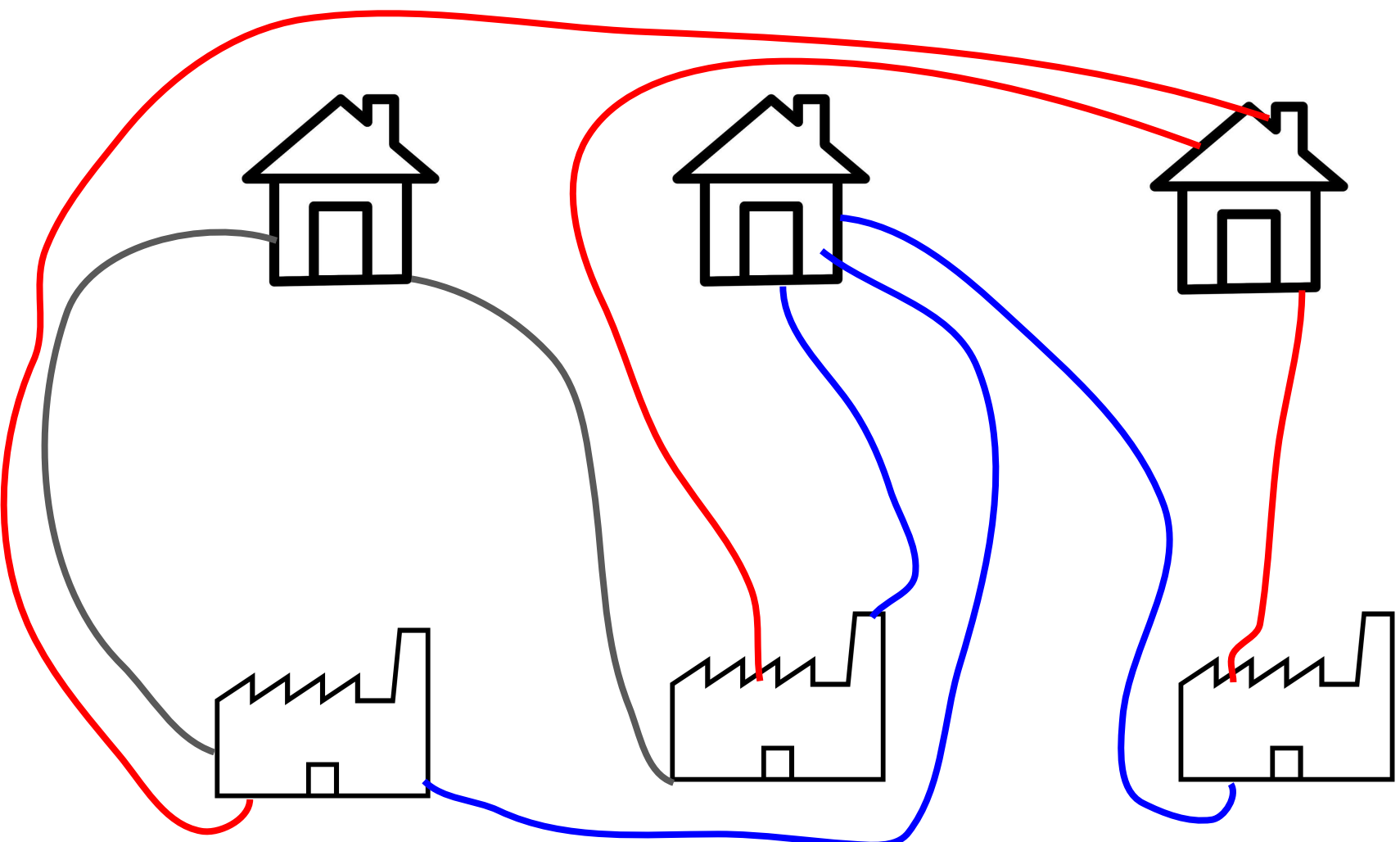


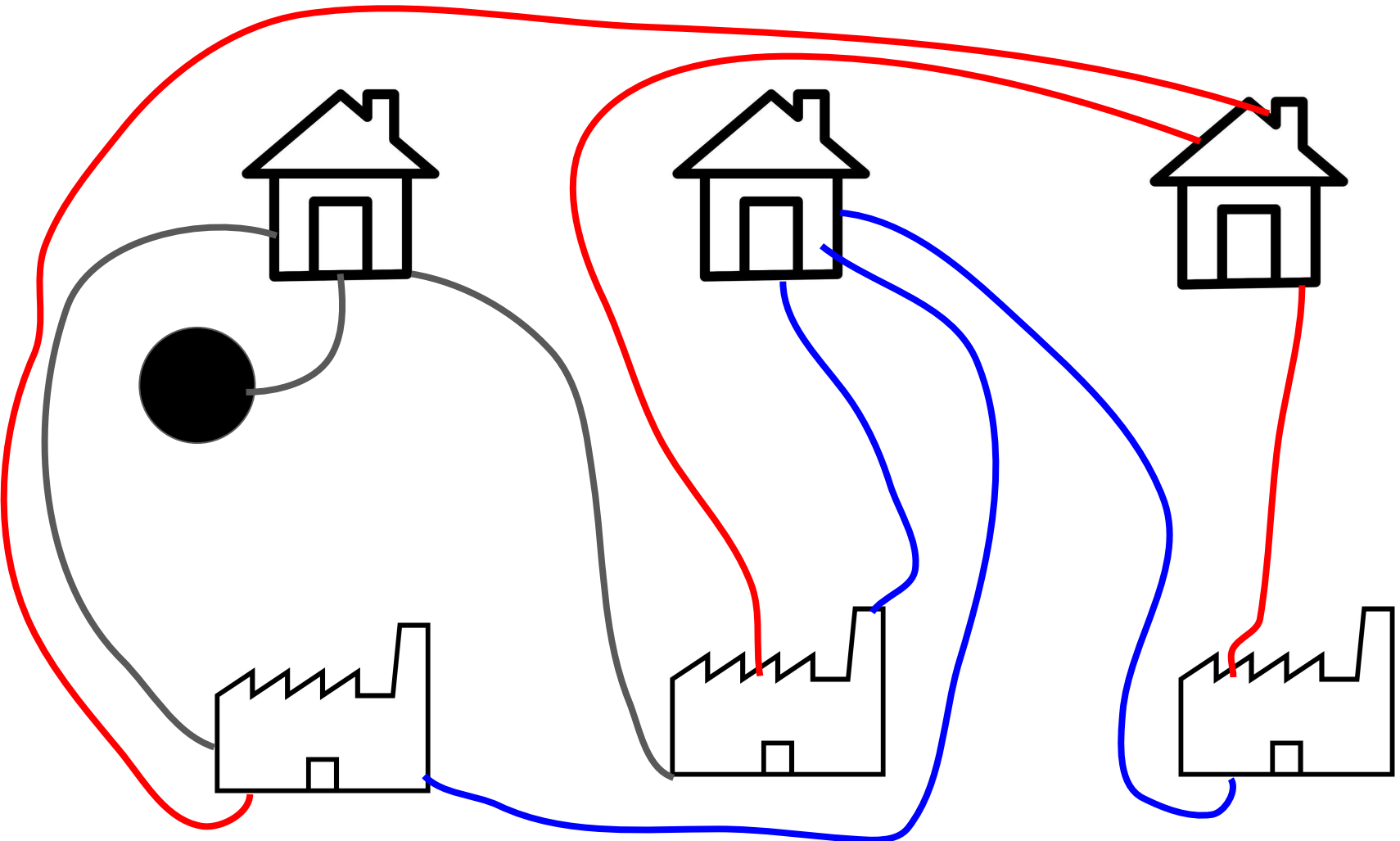


EJERCICIO: LAS 3 CASAS

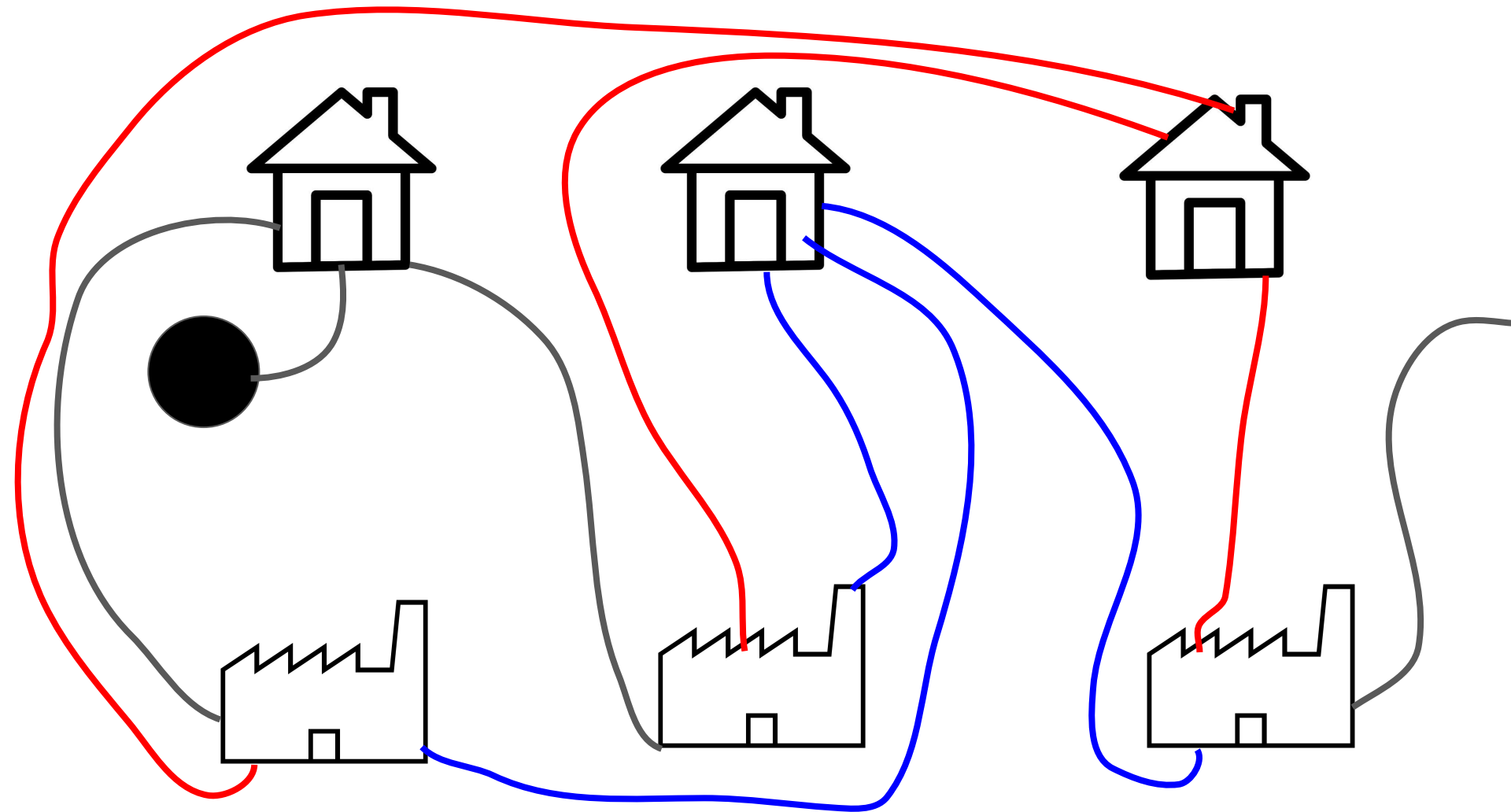








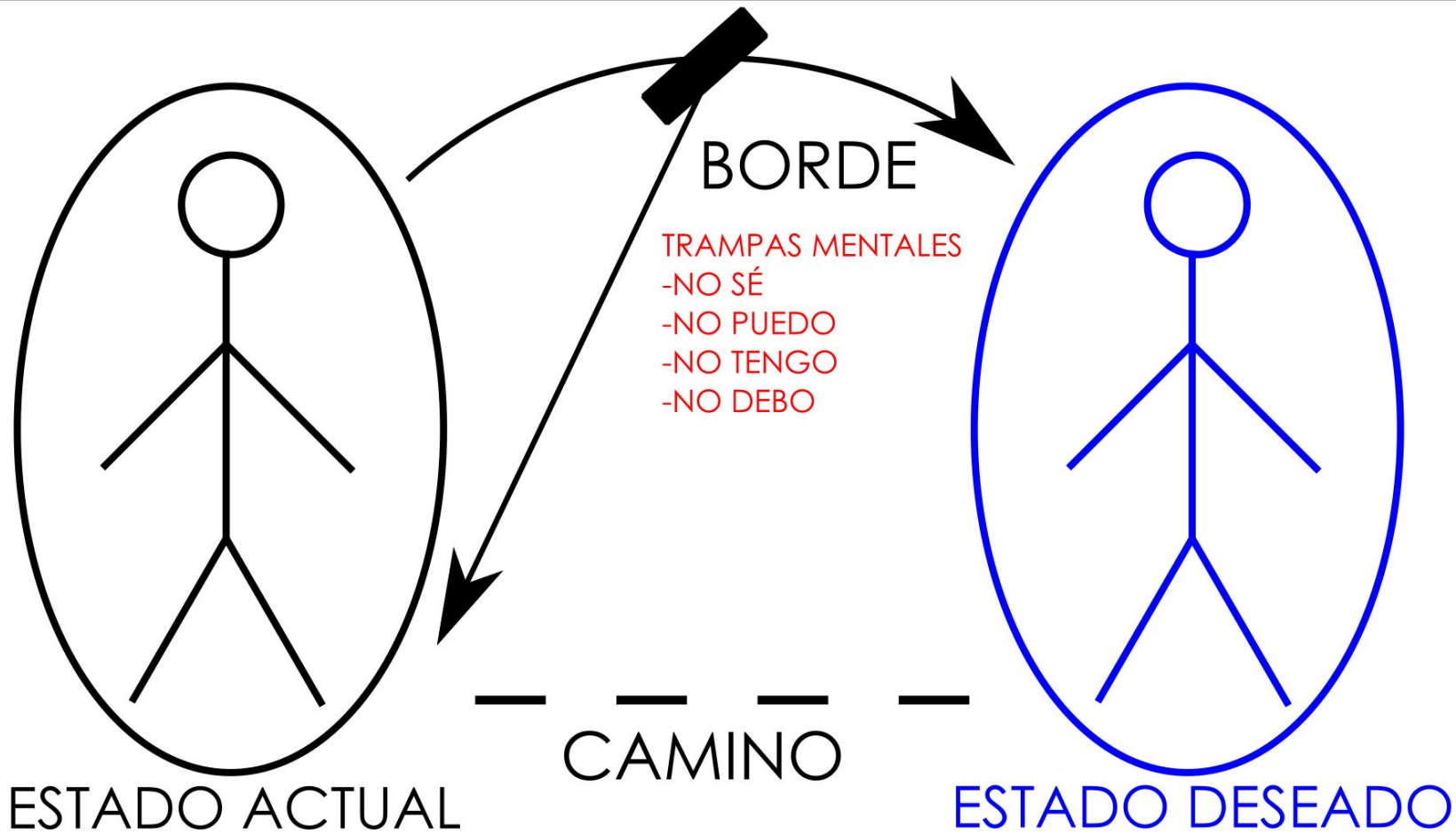






*“El problema que se crea en un estado de consciencia
requiere un estado superior para ser resuelto.”*





INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?

Es una computadora muy cara, no puedo tenerla.
La vida es injusta.

ACTIVAR ENOJO.
QUEJARSE.
BUSCAR UNA
DISTRACCIÓN.

Mantengo mi
situación actual.

REALIDAD

**Mentalidad de
ESCASEZ**

PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

Inicio > Laptops > Laptops Legion > Legion Serie 5 > Legion 5i 15" - Phantom Black
Lenovo Legion 5i (15.6", Intel)

Potencia optimizada para gaming

- Desarrollada por procesadores hasta Intel® Core™ i7 H de 10ma generación
- Con hasta Windows 10 Home
- Gráficos hasta NVIDIA® GeForce RTX™
- Diseño "limpio" y minimalista por el que Lenovo es conocido
- Pantalla de 15.6" FHD IPS con hasta 500 nits, 100% sRGB gamut y refresh rate de hasta 240Hz
- Algunos puertos y características pueden variar según el modelo

Desde: **\$269.999,00**



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

Es una computadora que
tiene un precio, el cual
puedo pagar si consigo el
dinero.

REACCIÓN
¿Qué hago?

ACTIVAR ALEGRÍA.
INFORMARSE.
PLANIFICO.
ACCIONO.

RESULTADO
¿Qué generé?

**TENGO LO QUE
QUIERO**

REALIDAD

**Mentalidad de
PROSPERIDAD**

PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

Inicio > Laptops > Laptops Legion > Legion Serie 5 > Legion 5i 15" - Phantom Black
Lenovo Legion 5i (15.6", Intel)

Potencia optimizada para gaming

- Desarrollada por procesadores hasta Intel® Core™ i7 H de 10ma generación
- Con hasta Windows 10 Home
- Gráficos hasta NVIDIA® GeForce RTX™
- Diseño "limpio" y minimalista por el que Lenovo es conocido
- Pantalla de 15.6" FHD IPS con hasta 500 nits, 100% sRGB gamut y refresh rate de hasta 240Hz
- Algunos puertos y características pueden variar según el modelo

Desde: **\$269.999,00**





PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

**LO QUE
QUIERO**

INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?



PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS



**LO QUE
QUIERO**

INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

**LO QUE
QUIERO**



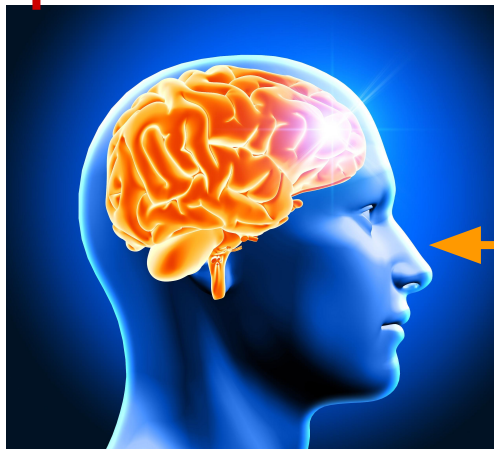
INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?



REALIDAD



PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

**LO QUE
QUIERO**





PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

**LO QUE
QUIERO**

INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?



PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS



**LO QUE
QUIERO**

INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

**LO QUE
QUIERO**



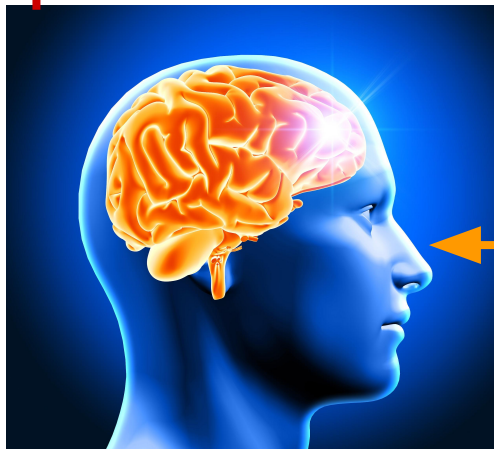
INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?



REALIDAD



PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

**LO QUE
QUIERO**



¿De qué me di cuenta hoy?

