

CURSO INICIAL DE AUTOCONOCIMIENTO

CLASE 2



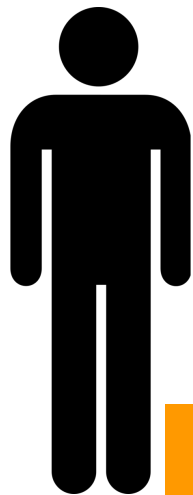
Juan Espinoza



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

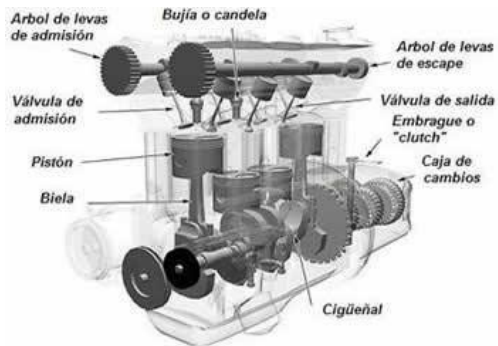


¿¿¿...???



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.



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

Juan Espinoza

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”

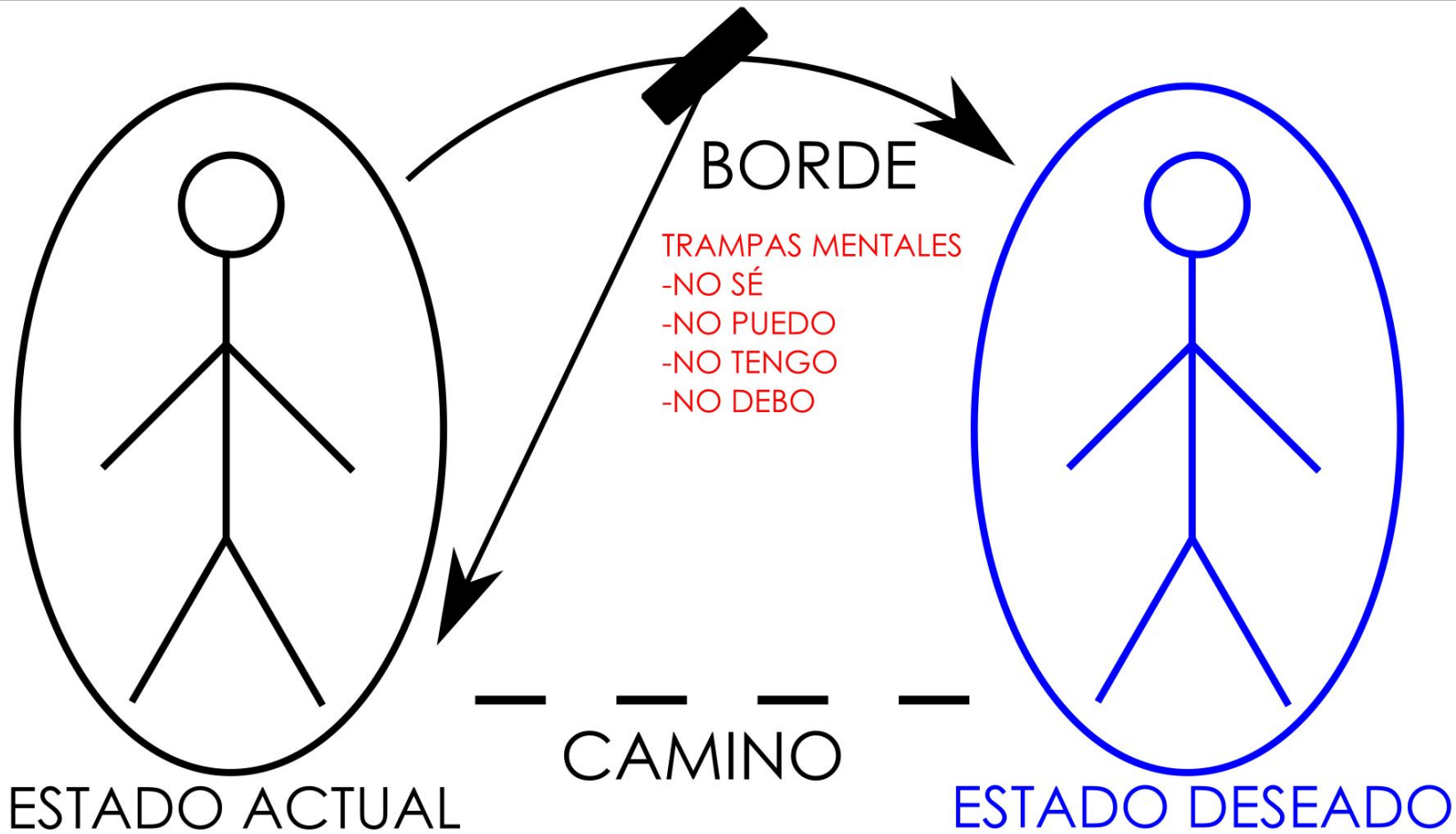
“Es caro/Barato” “Puedo/No Puedo”

REALIDAD



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





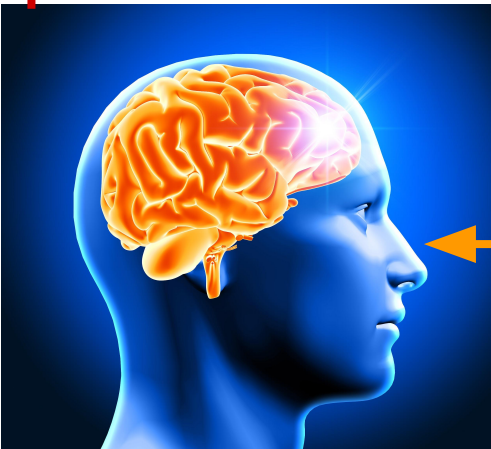
INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?



REALIDAD



PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

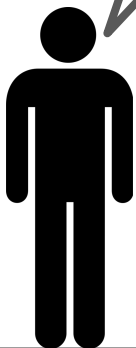


**LO QUE
QUIERO**





Quiero viajar.

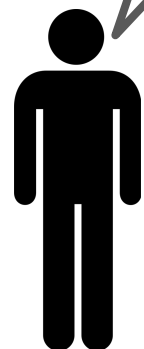


El 01/03/2022
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.





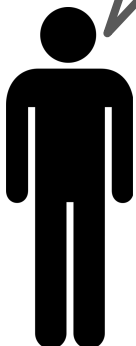
Quiero
helado.





El 17/12/2021 a las
18:00 hs. tengo un
cuarto de helado de
chocolate y frutilla.





Quiero
ropa.



El 18/12/2021
me compro un
jean negro.

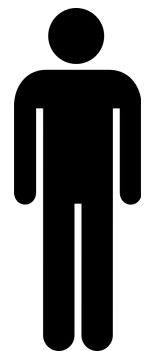


META

Punto de REFERENCIA que me sirve como guía para tomar decisiones.

QUÉ quiero lograr, conseguir, tener, construir

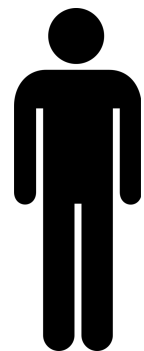
ESTADO (DESEADO) que quiero experimentar, vivenciar



QUÉ

ESTADO DESEADO

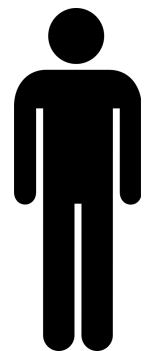
El 01/03/2022
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.



QUÉ

ESTADO DESEADO

El 17/12/2021 a las
18:00 hs. tengo un
cuarto de helado
de chocolate y
frutilla.



QUÉ

ESTADO DESEADO

El 18/12/2021 me
compro un jean
negro..

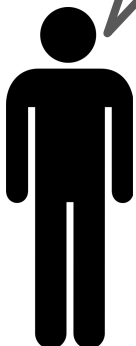
El 01/03/2021
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.



El 01/03/2021
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.

¿CÓMO LLEGO?





El 01/03/2021
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.

¿CÓMO LLEGO?

**CAMINANDO
BICICLETA
MOTO
AUTO
MICRO
AVIÓN
BARCO
COMBINACIÓN DE
TRANSPORTES**



El 17/07/2021 a las
18:00 hs. tengo un
cuarto de helado de
chocolate y frutilla.

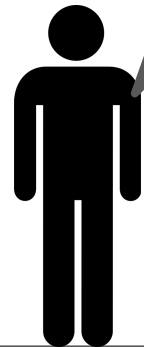
¿CÓMO LLEGO?



**COMPRARLO
QUE ME LO REGALEN
PREPARARLO YO**

El 17/12/2021 a las
18:00 hs. tengo un
cuarto de helado de
chocolate y frutilla.

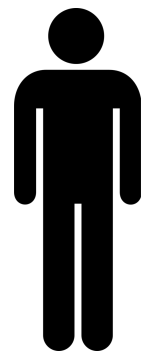
¿CÓMO LLEGO?



CAMINO

Planificación de las acciones a GRAN ESCALA requeridas para alcanzar la
META

CÓMO voy a lograr, conseguir, tener, construir (eso **QUÉ** quiero)



CÓMO

QUÉ

AVIÓN

ESTADO DESEADO

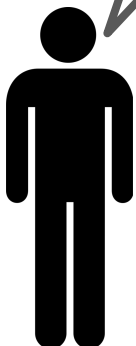
El 01/03/2021
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.

- 1. “El 01/10/2022 tengo 15.000 seguidores en instagram.”**
- 2. “El 23/01/2022 como una porción de torta de chocolate a las 19:00 hs.”**
- 3. “El 01/10/2022 cosecho 1 kilo de tomates de la huerta que tengo en casa.”**
- 4. “Desde 12/12/2022 soy el dueño de un automóvil Renault Logan 0km modelo 2021.”**
- 5. “El 01/11/2022 doy una charla para 200 personas.”**

El 01/03/2021
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.

**¿CÓMO LLEGO?
AVIÓN**





El 01/03/2021
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.

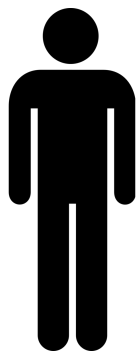
**¿CÓMO LLEGO?
AVIÓN**

**SUBIR AL AVIÓN
HACER EL CHECK IN
LLEGAR AL AEROPUERTO
RESERVAR EL TRANSPORTE
PREPARAR LAS VALIJAS
COMPRAR EL BOLETO
TENER DINERO O CRÉDITO
CONSEGUIR QUIÉN ME CUIDE LA CASA
TENER LA DOCUMENTACIÓN EN ORDEN**

PASO A PASO

Planificación de las acciones requeridas para recorrer el camino elegido

OBJETIVOS concretos a ejecutar (el **CÓMO** voy a avanzar)



OBJETIVOS

SUBIR AL AVIÓN
HACER EL CHECK IN
LLEGAR AL AEROPUERTO
RESERVAR EL TRANSPORTE
PREPARAR LAS VALIJAS
COMPRAR EL BOLETO
TENER DINERO O CRÉDITO
CONSEGUIR QUIÉN ME CUIDE LA CASA
TENER LA DOCUMENTACIÓN EN ORDEN

CÓMO

AVIÓN

QUÉ

ESTADO DESEADO

El 01/12/2021
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.

- 1. “El 01/10/2021 tengo 15.000 seguidores en instagram.”**
- 2. “El 23/01/2021 como una porción de torta de chocolate a las 19:00 hs.”**
- 3. “El 01/07/2021 cosecho 1 kilo de tomates de la huerta que tengo en casa.”**
- 4. “Desde 12/12/2021 soy el dueño de un automóvil Renault Logan 0km modelo 2021.”**
- 5. “El 01/11/2021 doy una charla para 200 personas.”**

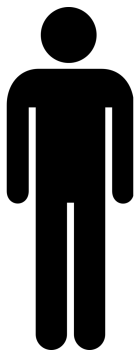
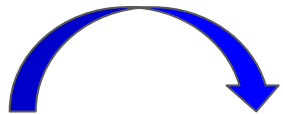
Lograr una META

Lograr algo que queremos en nuestra vida consiste básicamente en encontrar el camino que nos lleva hasta eso que queremos y transitarlo atravesando todos los obstáculos que aparezcan.

Recordando siempre que esos obstáculos nos detienen DESDE ADENTRO, NO DESDE AFUERA.

El miedo, las dudas, las preocupaciones, etc. son reacciones INTERNAS que no dependen del objeto, sino de nuestras asociaciones internas.

Si deseo avanzar, no excusa válida para no hacerlo.



OBJETIVOS

CÓMO

QUÉ

ESTADO DESEADO

SER

HACER

TENER

El desafío de manejar al AUTOMÁTICO/EGO

Toda persona puede lograr las metas que desea, pero alguien dentro suyo que se disfraza con pensamientos y emociones que cree son propias de ella, la retiene para que no avance.

Que pienses y sientas algo NO significa que eso sea así, tampoco que sean TUS pensamientos y emociones.

Cuando pensás y sentís algo que NO QUERÉS pensar y sentir, entonces es EL OTRO quien está pensando y sintiendo.

METAS CLARAS

- **CONCRETA** (Algo OBJETIVO que NO dé lugar a subjetividades)
- **MEDIBLE** (Usando un sistema de medición estándar)
- **POSITIVA** (Decir lo que SÍ quiero en vez de lo que NO quiero)
- **FECHADA** (Con un fecha exacta)
- **PROPIA** (Que dependa de mí)

- 1. “Quiero bajar de peso”**
- 2. “Sentirme más seguro”**
- 3. “Encontrar paz mental”**
- 4. “Tener un negocio”**
- 5. “Conocer una pareja”**
- 6. “Hacer una obra de teatro”**
- 7. “Correr una maratón.”**
- 8. “Tener la casa limpia”**
- 9. “Hacer ejercicio”**
- 10. “Tocar un instrumento”**
- 11. “Comprar una casa”**
- 12. “Tomar más agua”**

- 13. "Hacer un bizcochuelo."**
- 14. "Dormir menos."**
- 15. "Remodelar la casa."**
- 16. "Salir a pasear más seguido."**
- 17. "Tener éxito."**
- 18. "Ser libre financieramente."**
- 19. "Cambiar el celular."**
- 20. "Tener un auto nuevo."**
- 21. "Conseguir más clientes."**
- 22. "Comer menos harina."**
- 23. "Ser médico."**
- 24. "Viajar."**
- 25. "Ayudar a la gente."**