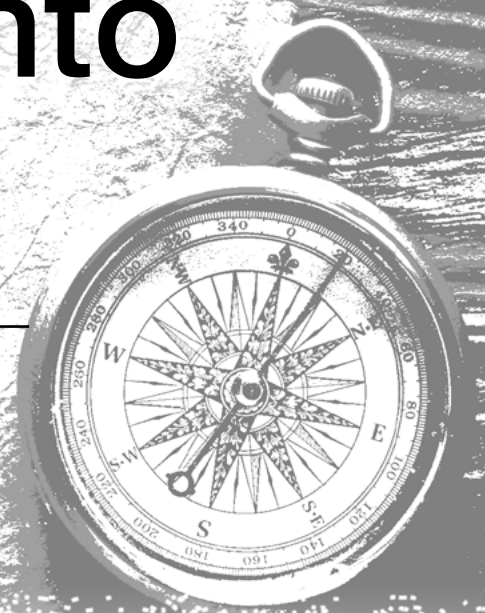


Descubrimiento interior

Un viaje en 7 etapas

BIENVENIDA



Índice

1. Antes de empezar	2
2. Introducción	3
3. Estructura del curso	5
4. Estructura de cada lección	8

1. Antes de empezar...

Al tratarse de un **curso BETA**, queremos recordarte una información importante antes de que continúes leyendo este documento.

Cómo ya sabes, este curso es gratuito y cualquier persona está invitada a realizarlo. Pero, a cambio, te pedimos un pequeño favor. Nos gustaría que, después de cada lección, escribieses una breve valoración de la misma.

El método es bien sencillo. Cada vez que termines una lección, accederás a un formulario online en el cual te preguntaremos tu opinión: qué es lo que te ha parecido más interesante, lo que menos y cualquier comentario que tengas al respecto.

Sólo hará falta que lo rellenes y lo envíes. Automáticamente, habrás desbloqueado la lección siguiente.

Siempre que desbloques una lección, recibirás el enlace en tu correo electrónico.

Si en alguna ocasión pierdes el mail, puedes escribirnos a: **info@danielgabarro.com**

2. Introducción

Bienvenido/a al curso **Descubrimiento interior, un viaje de siete etapas**. Gracias por estar aquí y compartir con nosotros este viaje apasionante.

Este curso introductorio está diseñado para aquellas personas que quieren iniciarse en el trabajo interior para vivir la vida de una manera más plena y consciente. El objetivo principal es **construir una base sólida a partir de la cual crecer con firmeza y libertad**.

En este dossier de bienvenida, querríamos darte algunos consejos prácticos para que saques el máximo provecho:

- Se trata de un curso para hacer **a tu ritmo**. Cada lección dura, aproximadamente, una semana. Aun así, te animamos a organizarte y a planificar tu tiempo como tú creas conveniente. Por ejemplo, puedes dedicar un par de minutos cada mañana, antes de acostarte, escuchar las meditaciones en el trayecto al trabajo, etc. Lo importante es intentar integrar los ejercicios en tu rutina diaria, de forma que sea como una lluvia fina que te vaya mojando poco a poco. Si te lo tomas como una obligación, seguramente lo dejarás al cabo de poco tiempo, ¿verdad?
- Por eso, te sugerimos que lo hagas de una manera suave, como si fuera un juego, **sin perfeccionismos**. Esto evitará que te quedes encallado en una lección, intentando exprimir al máximo los contenidos y los ejercicios. El perfeccionismo no es sinónimo de éxito, sino que es una trampa que nos pone el inconsciente y que no nos deja avanzar con agilidad. Recuerda que si hay una lección que se te queda a medias o, simplemente, quieres retomarla más adelante, siempre la encontrarás en la página web.
- Otro consejo que querríamos darte es el de **no posponer las acciones**. Desgraciadamente, todos y todas tenemos la mala costumbre de posponer las cosas, con la excusa de encontrar el momento idóneo para hacerlas. Sin embargo, el mejor momento siempre es el presente. Si te lo tomas seriamente, le estarás dando un mensaje claro al inconsciente y este, inevitablemente, te apoyará.

- Dentro de lo posible, **imprime los dossiers y haz los ejercicios a mano**. Por un motivo muy sencillo: cuando escribimos activamos más conexiones neuronales y, por lo tanto, obtenemos mejores resultados.
- Finalmente, mantén **la mente y el corazón abiertos**. Seguramente, empezarás a cuestionarte algunas ideas que, a priori, pensabas que eran correctas. Por eso, te pedimos que compruebes y verifiques todos los contenidos por ti mismo/a. Si puedes comprobar que es cierto, lo integrarás en tu vida. Pero, si te cierras, no tendrás la oportunidad de comprobarlo. Del mismo modo, ábrete a todas las emociones y sentimientos que tengas. Acógelos sin juzgarlos ni criticarlos.

El material que encontrarás en cada una de las lecciones te abrirá nuevas perspectivas y te ayudará a impulsar un cambio real en tu vida. Si al acabar el viaje quieres ir al núcleo del trabajo interior, podrás hacerlo sin problemas: esta propuesta te prepara para ir más allá, te abre las puertas a tu interior como nunca antes hubieras imaginado.

3. Estructura del curso

A continuación, te explicamos brevemente en qué consistirá cada una de las lecciones de este curso.

1. Toma el control del timón

Esta primera etapa es una introducción suave al trabajo. Te animará a tomar el timón de tu vida y a dar un mensaje claro a tu inconsciente: a partir de ahora serás tú quien llevará conscientemente las riendas de tu vida. La primera lección te ayudará a mirar la realidad desde un punto de vista objetivo.

Durante esta primera etapa introductoria, también interiorizarás las pautas de trabajo que se mantendrán durante el resto de las semanas hasta concluir el viaje.

2. Partir de la realidad

Durante esta segunda etapa, aprenderás a mirar la realidad que vives sin edulcorarla, sin engañarte. Se trata de ver la realidad tal y como es y de entender que sólo mirándola, sin querer manipularla, podrás relacionarte con ella sin añadir problemas.

Para conseguirlo, hay que saber escuchar los vientos y las corrientes de nuestra vida para entender qué mensaje nos quieren transmitir y actuar en consecuencia. Ningún viento, ni ninguna corriente son negativos por si mismos, así como tampoco lo son en ninguna travesía vital.

3. Sanar la infancia

En esta tercera etapa del viaje, mirarás atrás para sanar tu pasado infantil, para curar a la niña o al niño que fuiste y que todavía eres.

Se trata de asegurarte que tienes las heridas infantiles muy cicatrizadas. Esta semana acostumbra a ser emocionalmente intensa y tierna, y es una oportunidad para reconciliarse con tu parte más inocente.

4. Reconciliarte con tu linaje

Provienes de una familia que te ha transmitido una determinada manera de mirar el mundo y, con ella, también te ha transmitido una serie de limitaciones y obligaciones que te atrapan inútilmente.

Durante el tiempo que dure esta etapa, observarás y trabajarás las limitaciones que tu familia te transmitió. Al reconciliarte con tu familia, tú eres quien recupera, de forma definitiva, tu libertad. Esta también es una etapa emocionalmente intensa.

5. Los ataques personales no existen

A lo largo del tiempo que dedicarás a esta etapa comprenderás que la vida tiene su propia lógica: nacimiento, crecimiento, relación y muerte. Nada de esto es personal, sino el funcionamiento de la vida tal y como es. Quejarse de la ley de la gravedad, de las estaciones, de la muerte o de la enfermedad, para poner sólo unos ejemplos, no tiene ningún sentido. Ningún ataque es personal: las cosas suceden y tú estás allí.

Nada es un ataque personal: sucedían antes de que tú existieras y seguirán sucediendo después de tu muerte. El objetivo de esta lección será vivir estas situaciones con una actitud consciente.

6. Tu personaje, tu prisión

Cada persona tiene un mapa propio y personal que sigue para comprender el mundo y relacionarse con él. Pero ningún mapa es el territorio completo y, a menudo, son obstáculos para ver la realidad tal y como es.

En este momento del viaje descubrirás tus límites, tu mapa, tu personaje o tu ego, porque este es tu verdadera prisión.

Descubrir la forma concreta de tu prisión será un primer paso para buscar una salida. No te liberarás de la prisión durante esta etapa (recuerda que este curso sólo es un curso introductorio), pero serás consciente de su existencia y esto te impulsará a busca la salida, a liberarte lo antes posible. Sin esta escalera serías inconsciente de su existencia y de sus múltiples caras.

7. Volver a puerto

El trabajo que has realizado hasta ahora, aunque haya sido una propuesta introductoria y suave, te tiene que haber dotado de más comprensión, amor y energía en algunos aspectos de tu vida. En este punto del trabajo, ya has abordado, aunque sea de forma parcial, algunos temas fundamentales. Ahora será el momento de adoptar algunas acciones concretas para cambiar tu cotidianidad, especialmente en el ámbito familiar y profesional.

Durante el tiempo que trabajarás esta última etapa, irás incorporando cambios concretos en tu vida que significarán una transformación práctica de tu día a día. Al cerrar el proceso y mirar hacia atrás verás como tu vida se ha transformado y sanado en muchas áreas: el trabajo habrá sido intenso y útil.

4. Estructura de cada lección

Este material te propone un trabajo serio, asequible y fácil de llevar a la práctica, que no interfiera con tu vida diaria y que te introduzca con seriedad al trabajo interior. Por este motivo, tiene una estructura clara que se repite en cada etapa y que te permitirá profundizar semana tras semana, potenciando el proceso.

La estructura propuesta para el trabajo de cada etapa es la siguiente:

- 1. Textos.** Su misión es darte una nueva perspectiva de la realidad, más espiritual y realista que la habitual. Es imprescindible que los leas con atención, puesto que contienen el núcleo teórico de cada lección. Generalmente son breves e incisivos.
- 2. Meditación.** Se te pide que dediques un rato diario a meditar, en un formato determinado que se explica detalladamente en cada lección. No es una obligación, sino un espacio de introspección y reencuentro amoroso con tu propia esencia.
- 3. Acciones.** En general, están íntimamente relacionadas con la vida cotidiana, pero no interfieren con ella. El objetivo es hacer los aprendizajes del curso de forma práctica para que se integren en tu vida cotidiana y la transformen.
- 4. Ejercicios prácticos.** Actividades pensadas para escribir a mano y reflexionar sobre los contenidos de cada lección. Te animamos a hacerlas por escrito, para que el mensaje llegue a tu inconsciente.
- 5. Cuestionario.** Un breve cuestionario en que se debe escoger la respuesta correcta de entre tres posibilidades. Una manera diferente de verificar si se han integrado las ideas principales.
- 6. Espacio personal.** Un espacio para escribir las vivencias relacionadas con el viaje, de tal forma que te ayude a verlo desde otra perspectiva. Incrementa tu conciencia y, por lo tanto, el fruto que obtendrás del proceso.