

MEDITACIÓN, LA INTUICIÓN AL SERVICIO DE LA RAZÓN.

Objetivos:

Que los participantes comprendan que es el estado de meditación y concienticen el impacto positivo que puede tener en su vida cotidiana, la práctica regular de técnicas de concentración y meditación.

Transmitir técnicas simples para incorporar en la rutina diaria.

Contenidos:

- La naturaleza dispersa de la mente.
- Concentración: una herramienta para la buena administración del tiempo. Hacer más con menos esfuerzo.
- Comprendiendo el estado de meditación.
- Intuición: un diferencial para la toma de decisiones.
- ¿Cómo saber si la intuición se está desarrollando?
- Técnicas de concentración y meditación.