

# Meditación budista para ejecutivos

Fase I : Calmar tu mente  
- Samatha -

Fase II : Transformar tu mente  
- Vipassana -

Fase III : Desarrollar  
Felicidad *Genuina*

Modulo 1

Modulo 2

Modulo 3

Modulo 4

Modulo 5

Modulo 6

Modulo 7

Relaja & Suelta

Calma tu  
mente

Siembra  
causas de la  
Felicidad  
*Genuina*

Gestiona tus  
aflicciones  
mentales

Transforma tu  
mente

Expande tu  
conciencia

Transciende  
tu ego-  
centrismo

Objetivos de  
aprendizaje

- Relajarse: la base de cualquier meditación efectiva
- Detecta tensiones y conecta conscientemente con tu bienestar
- Como funciona la meditación : la ciencia contemplativa y neuro-cerebral de la meditación
- La respiración, el portal a la relajación

Objetivos de  
aprendizaje

- Profundizar la atención plena
- Sobre que objetos se coloca la atención y cuál es el objeto adecuado para ti
- Gestiona las tres palancas de la atención : relajación, estabilidad y claridad
- Identifica los obstáculos y antídotos para meditar de manera eficaz

Objetivos de  
aprendizaje

- Explora las causas del sufrimiento de tu mente
- Entiende lo que impide tu felicidad *genuina*
- Identifica tus aflicciones mas fundamentales: ignorancia, apego y aversión
- Porque es relevante el camino hacia la felicidad *genuina* : la preciada vida humana, impermanencia, la ley de Causa y Efecto, Samsara

Objetivos de  
aprendizaje

- Comprende las aflicciones mentales y cómo causan tu mal-estar
- Observa y analiza tus emociones aflitivas : ira, tristeza, envidia, orgullo ...
- Gestiona tus aflicciones y como desarraigarlas
- Desarrollar equilibrio emocional

Objetivos de  
aprendizaje

- Cultiva actitudes positivas : "las 6 perfecciones"
- Generosidad
- Ética
- Paciencia
- Esfuerzo Gozoso
- Concentración
- Sabiduría

Objetivos de  
aprendizaje

- Explora los pensamientos ilimitados
- Crece tu amor bondadoso
- Practica la compasión
- Desarrolla la alegría empática
- Entiende y manifiesta ecuanimidad
- Expande tu conciencia

Objetivos de  
aprendizaje

- Explora las cualidades de tu ego
- Buscando tu autentico "yo"
- Descubre la raíz de todo sufrimiento
- Una primera mirada al vacío

Revisamos como  
cambia tu mente,  
y tu vida en  
consecuencia

Revisamos como  
cambia tu mente,  
y tu vida en  
consecuencia

Revisamos como  
cambia tu mente,  
y tu vida en  
consecuencia

Controla tu mente  
Controla tu vida