

2ª edición

# ENTRE AL AMOR Y EL MIEDO

el upgrade de tu desarrollo personal

**ONLINE** · INICIO 24 DE ENERO 2024

+ RETIRO FIN DE SEMANA

- ¿Qué es el amor? – preguntó el discípulo
- La ausencia total de miedo – dijo el maestro
- ¿Y qué es a lo que tenemos miedo? – volvió a preguntar el discípulo
- Al amor – respondió el maestro

Anthony de Mello

Nuestra vida transcurre en una toma continua de decisiones entre el amor y el miedo.

Te invito a crecer desde el conocimiento personal y sus escenarios. El recorrido que te propongo en este Curso parte de que sepas posicionarte en tu momento actual respecto a tu desarrollo personal. Conocer con certeza ese punto de partida te ayudará a crear una visión de futuro sobre dónde te gustaría llegar y a partir de ahí hacer los cambios necesarios.

Es importante no dejar nada a la espalda. Por eso, este curso empieza en lo físico, lo más tangible de nuestra vida, para ir elevándonos hacia nuestro mundo emocional. Una vez comprendido y regulado este turbulento mundo de las emociones pasamos a nuestra razón. Es la parte que nos habla de nuestros pensamientos, obsesiones, incoherencias y demás factores que influyen en nuestras decisiones.

Una vez visto y reconocidos estos tres niveles subimos al mundo de la trascendencia donde está nuestro valioso propósito de vida y la verdad de nuestro ser, pudiendo así entender el sentido de esta no sin antes haber “limpiado” todo lo anterior.



con Jon Elejabeitia

[www.nxtu.es](http://www.nxtu.es) · [info@nxtu.es](mailto:info@nxtu.es) · +34 696 29 75 93



## CUESTIONARIO

Una vez matriculado y antes del inicio del curso recibirás un cuestionario que me ayudará a afinar los distintos temas que vamos a tratar durante los meses que vamos a estar juntos para adaptarlos a tus necesidades



## CUADERNO

El cuaderno que vas a recibir es la **guía** que te acompañará durante y después del curso. En él encontrarás tareas, ejercicios, reflexiones y páginas para que escribas tus aprendizajes y reflexiones. Es un cuaderno de bitácora de tu desarrollo personal que espero te acompañe durante muchos años.



## MENTORÍA

A lo largo del Curso vas a tener **3 mentorías**. Estas reuniones virtuales las realizaremos en grupos de no más de 15 personas y su objetivo es aclarar dudas personales que hayan podido surgir en el recorrido anterior. Las preguntas, aunque pueden ser personales, se contestarán en abierto al grupo para que puedan servir también a los demás. Aclaremos conceptos y situaciones reales específicas.



A lo largo del Curso tendrás recomendaciones de libros, artículos, películas y videos que te ayudarán a comprender mejor los procesos y los conceptos que vamos a ir tocando.

20 horas



## RETIRO

El retiro presencial de octubre es un gran momento del Curso donde nos podremos encontrar físicamente y recorrer el último escalón del camino. Va a ser un fin de semana intenso con clases y actividades. Si no puedes asistir en persona, **lo puedes hacer online** con conexiones en todas las clases y actividades que realicemos.



## SEGUIMIENTO

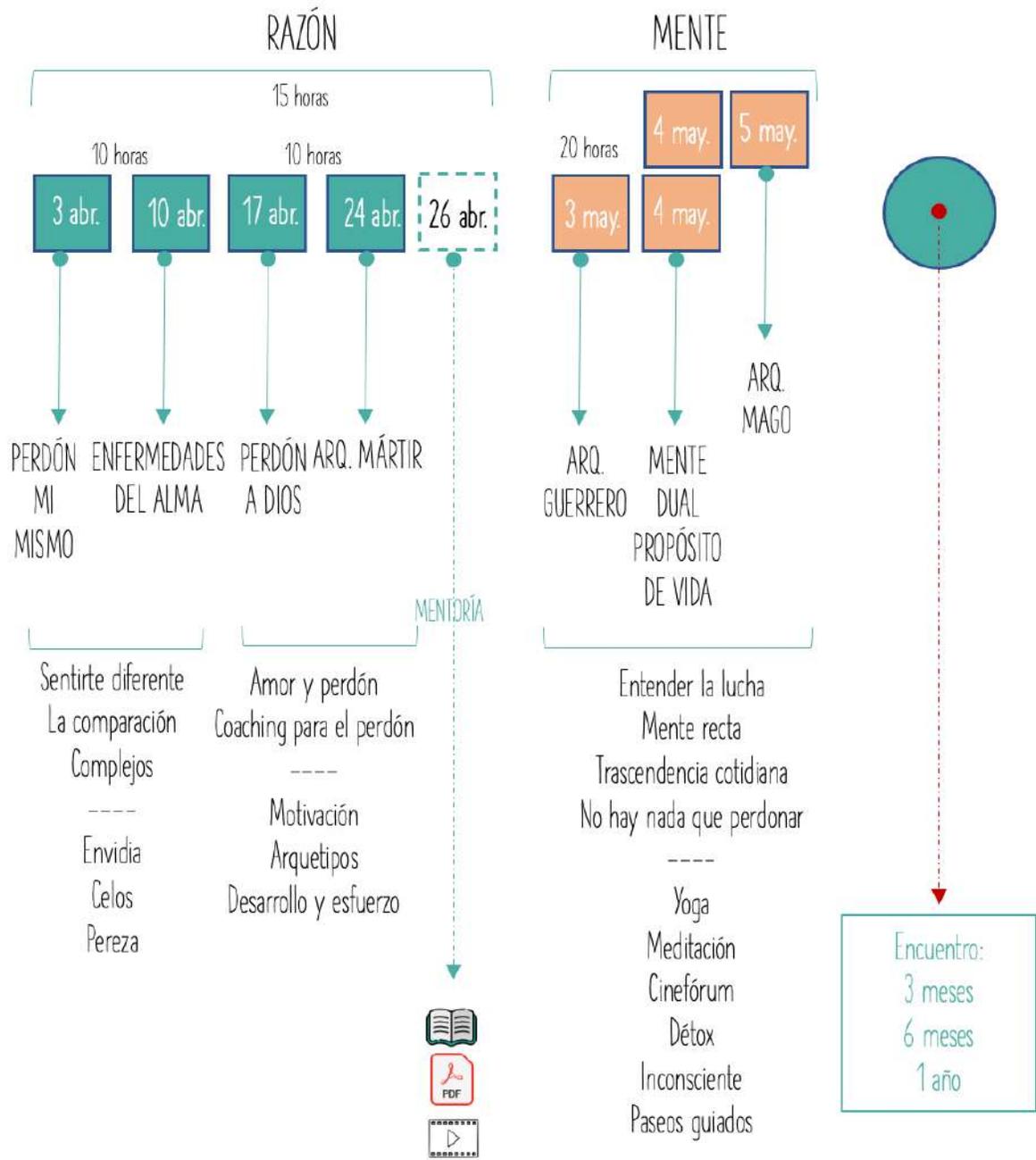
Como todo, el Curso tiene que terminar, sin embargo, tu desarrollo personal no. Por eso, vamos a hacer tres reuniones online de seguimiento, para compartir lo que ha sucedido después del Curso y en qué momento nos encontramos. Estas reuniones tendrán lugar a los **3, 6 y 12** meses tras la finalización de la formación.



## GRABACIÓN

La formación es online en directo a través de la plataforma **Zoom**. Todas las clases serán **grabadas** para que puedas visionarlas en caso de que no puedas asistir a alguna de ellas.





# PROGRAMA

El colofón del curso consiste en un retiro de fin de semana. Tendrá lugar en Málaga y habrá un máximo de 15 participantes.

También es posible realizar las clases del retiro de manera virtual.

A lo largo de curso tendrás lecturas, ejercicios, visionado de videos y películas, y todo lo que sea necesario para cumplir el objetivo: Que hagas un upgrade de tu desarrollo personal.

Esto significa que vas a aprovechar todos los recursos que tengo para lanzarte a un futuro libre y en paz, donde sepas tomar las decisiones desde el amor.

24 ene

SEXO  
DINERO

Voy a compartir la sexualidad y el dinero desde tres enfoques distintos:

1. La **energía sexual como fuente de salud y bienestar**. Conocer que esta energía vivifica todos los fluidos de nuestro cuerpo y es el motivo fundamental de la longevidad, la belleza, la juventud del rostro, la temperatura basal.
2. La energía sexual está directamente conectada a nuestra **capacidad de sentirnos prósperos** y capaces de tener una economía sostenible.
3. La energía sexual y el dinero como medio de **intercambio entre las personas** que favorece las relaciones y las permite conectar en un espacio de armonía y vitalidad común.

31 ene.

CASA  
TRABAJO

La casa es el **centro de aprendizaje** y donde vemos por primera vez la función maestro/alumno, arropados bajo un techo, protegidos por sus múltiples caparazones. En este módulo vamos a ver qué dice nuestra casa actual de nosotros y cómo nos puede ayudar a crecer.

El **trabajar** tiene una triple función:

1. Darnos la oportunidad de utilizar y **desarrollar nuestras facultades**. (Abundar en nuestros valores y talentos)
2. Permitirnos superar el egocentrismo **uniéndonos a otras personas** en una tarea común. (Pasar del “yo” al “nosotros” abriéndonos al bien común y al trabajo en equipo)
3. Proporcionarnos los bienes y servicios necesarios para una **existencia digna**. (Generar abundancia en nuestra vida y a nuestro alrededor, devolviendo a la sociedad lo que esta nos ha dado.)

7 feb

PERDÓN  
HERMANOS

El rencor nace en la pareja por un **deseo de compleción** no resuelto. Has puesto las expectativas en recibir del otro lo que no quieres dar, y eso te lleva a atacar para conseguir demostrar que el otro es incompleto.

El perdón, nace cuando ves y aceptas que en tu tramo de coexistencia con los demás, el alumno y el maestro son el mismo. Cuando entiendes que **no han existido hechos, sino fabricaciones** del ego.

Veremos si hemos perdonado al hermano que dejó en evidencia tu carencia y le atacas para conseguir demostrar que él es carente en algo.

14 feb

ARQUETIPO  
HUÉRFANO

El huérfano es un **idealista desilusionado**. El mundo les parece peligroso; hay villanos y obstáculos con los que puede tropezar por todas partes. La emoción dominante es el **miedo**, y su motivación principal la **supervivencia**.

Este estadio es tan doloroso, que muchos se evaden utilizando diversos opios: drogas, alcohol, trabajo, consumismo, placeres vacíos... O que abusen en forma adictiva de sus relaciones, como medio de aliviar el dolor y proveer un falso sentido de seguridad. Su tarea es aprender a **confiar en sus propias fuerzas**.

El arquetipo del Huérfano nos enseña que no importa cuánto avancemos en nuestro desarrollo personal, seguimos dependiendo. Dependemos unos de los otros.

28 feb EMOCIONES

Las emociones son **reacciones psicofisiológicas** que representan modelos de adaptación a ciertos estímulos cuando percibimos algo importante. Lo que aportan es riqueza a nuestras vivencias personales, profesionales y sociales... Entonces ¿por qué nos resulta tal difícil regularlas? ¿Por qué a veces las **reprimimos** y otras nos sentimos **desbordados** por ellas?. Aquí vamos a bucear en nuestro mundo emocional para averiguar para qué sirven y para qué las usamos nosotros. Vamos a saber diferenciar instintos, emociones y sentimientos.

6 mar. IDENTIDAD

La identidad está en la intersección de estos tres conceptos:

Autoconfianza: El convencimiento en las propias capacidades para gestionar con éxito una tarea, solucionar problemas, enfrentarse a la incertidumbre o gestionar los miedos.

Autoconcepto: Es la definición que tienes de ti mismo.

Autoestima: Es el grado de valoración respeto y aceptación de ti mismo

¿Cómo de equilibrado tienes el sistema?

13 mar. PERDÓN  
PADRES

Aquí vas a realizar una revisión del pasado pensando de quién has adquirido los valores (vistos previamente) y poder así **agradecer** a quien te los ha transmitido. Vamos a trabajar perdonando primero al progenitor que menos se parece a ti, para luego seguir con el que crees que te ha transmitido tu **carencia**, y que es el más parecido a ti. Si crees que has perdonado a tus padres revisa si tienes una pareja perfecta y si tu trabajo es el óptimo y ganas todo el dinero que necesitas. Revisa también tu grado de necesidad de aceptación y reconocimiento por parte de tus parejas, jefes, maestros...

20 mar. ARQUETIPO  
VAGABUNDO

El vagabundo ve la vida como una **aventura** y se oponen a las **normas conformistas**. Cuando aprenden, desconfían de las respuestas producidas por la autoridad competente e investigan sus propias verdades. La identidad de los Vagabundos proviene de estar en los márgenes.

El Vagabundo identifica a una persona, una institución o un sistema de creencia como la causa de sus sufrimientos, y a partir de aquí puede evitar o huir de esta causa. Esta es la **etapa de la separación**. ¿Vives un enfrentamiento entre el amor y la autonomía?

3 abr.

## PERDÓN A MI MISMO

No creo que pueda existir nunca un perdón más grande que el **amor a uno mismo**, y cuando te amas a ti mismo los demás no te influyen para nada. No puedes sentir el amor de los demás si no te amas, no puedes vivir el amor si no te amas, no puedes vivir nada si no te amas. Cuando no te amas lo que hacen los demás siempre es dañino. Sin embargo, cuando te amas lo que hacen los demás simplemente es lo que hacen los demás, y eso es lo que necesitas. La vida está circunscrita a dos cosas: a **ser** y a **aprender**. No hay nada más. Si eres, estás tranquilo y si aprendes estás creciendo, y lo que haces normalmente es estar no siendo y no aprendiendo. Entonces estás en rencor constante contra el mundo.

10 abr.

## ENFERMEDADES DEL ALMA

Los celos, la envidia y la pereza mental son las dolencias del alma que marcan una diferencia entre tener una vida con libertad, o que el pasado recordado y no superado sea el freno para alcanzar las metas más altas de tus sueños. La falta de valoración personal, las dudas sobre si las capacidades que tienes son mejores que las de otros hacen que la **envidia** sea una enfermedad que no te permite mirar dentro y desarrollar lo que puedes. Los **celos** conllevan la pérdida de la valoración de uno en aras de poner en mayor valor a otro al que no se puede alcanzar. La **pereza mental** es un resultado de las dos anteriores, aunque vive por si misma una vez se han superado los celos y la envidia.

17 abr.

## PERDÓN A DIOS

Debes perdonar a Dios porque **crees que te ha creado carente** e incompleto en relación con Su Hijo al que crees que ama y le da todo. Una vez entendido el perdón a Dios, has comprendido que no has sido creado carente, sino que, muy por el contrario, no quieres experimentar el aprendizaje desde tu compleción para ver la posibilidad de subir un peldaño más como disfrute de la experiencia de lo Divino dentro de ti. Diría que tienes una visión del 100% de lo que has decidido experimentar y que te abres lleno de alegría a aprender un poco más, ayudado por este hermoso potencial. La paz y la tremenda confianza en esta apertura te hará darte cuenta de que puedes ver todo lo que deseas sin esfuerzo y lleno de gozo.

24 abr.

## ARQUETIPO MÁRTIR

El Mártir abraza el **sufrimiento** creyendo que trae consigo la redención. El judaísmo y el cristianismo –Abraham prestándose a sacrificar a Isaac, y Dios Padre aceptando sacrificar a Cristo- dramatizan el poder curativo del martirio. Los Mártires han aprendido que hace falta algo más en la vida que esperar pasivamente que vengan a rescatarnos. Creen que hay que ganar la salvación sufriendo y **trabajando duramente**. Lo que quieren realmente es **amor** y **estima**. Sus esfuerzos son un intento consciente de merecer aquello que necesitan tan desesperadamente.

## RETIRO FIN DE SEMANA EN MÁLAGA

3 may

ARQUETIPO  
GUERRERO

Es el que representa en nuestra cultura la definición del **heroísmo**. La moraleja nos dice que cuando las personas tienen el coraje de luchar por sí mismas, pueden cambiar su mundo. Este arquetipo nos ayuda a aprender a hacernos con nuestro poder y a afirmar nuestra **identidad** en el mundo. Este poder puede ser físico, psicológico, intelectual o espiritual. Los guerreros cambian el mundo haciendo valer su **voluntad** y la imagen que ellos tienen de un mundo mejor. Pero aquellos que comienzan a guerrear antes de ocuparse de sus identidades no pueden llegar a ser verdaderos Guerreros.

4 may

MENTE  
DUAL

El sábado por la mañana de retiro estará dedicado a una introducción a los principios de Un Curso de Milagros dando sentido al título del Curso: Entre el **amor** y el **miedo**. Explicaré que es la **mente recta** y la mente no recta y cómo el camino que hemos recorrido juntos hasta aquí nos ayuda a mantenernos en el amor de la mente recta.

4 may

PROPÓSITO  
DE VIDA

Vivir sin propósito es vivir a merced del azar, por lo que nuestra orientación de la vida es **reactiva** en vez de **proactiva**. Estás en el propósito de vida cuando utilizas tus facultades para la consecución de las metas que has elegido. En el propósito de vida está la **aceptación de la responsabilidad** de uno mismo, el fijarte metas productivas en consonancia con tus capacidades. Esas metas tienen que ser muy concretas y específicas. Vivir con propósito significa vivir con un alto nivel de **consciencia** y cultivar en nosotros mismos la capacidad de **autodisciplina**. La autodisciplina es la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas, posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana.

5 may

ARQUETIPO  
MAGO

El arquetipo del Mago nos enseña la **creación**, nos habla respecto a nuestra capacidad para hacer que exista algo que antes no era, respecto a afirmar nuestro papel como co-creadores del Universo. El Mago no es otro que tú mismo. Los héroes creen que el Universo no es una cosa estática, y está en proceso de ser creado cada minuto y tú estás involucrado en esta creación.

El Mago llega a comprender el precioso **equilibrio en el Universo** y cómo colaboran los individuos a favorecer este equilibrio o a alterarlo mediante las elecciones que van haciendo a lo largo de sus vidas. En lugar de luchar contra la impotencia, la soledad, el miedo o el dolor, el Mago los **acepta** como parte del entretejido de la vida y así logra abrirse para descubrir las lecciones que contienen.

# CALENDARIO & HORARIOS



## AM2 - ENERO 24

**FECHA** SESIONES ONLINE - **miércoles** de 18:00 a 21:00 horas

**FECHA** MENTORÍAS- **viernes** de 18:00 a 20:00 horas

**FECHA** RETIRO del **viernes** a las 16:00 hasta el **domingo** a las 16:00

online



480€\*

65 horas

**AM2 - ENERO 24**

CON RETIRO PRESENCIAL\* 680€

20 horas

\*Incluido: 2 desayunos - 2 comidas - 2 cenas y alojamiento 2 noches

# RETIRO FIN DE SEMANA EN MÁLAGA

CLASES · EJERCICIOS · MEDITACIONES GUIADAS · YOGA · DETOX · PASEOS CON PROPÓSITO · MENTORÍA PERSONAL · LECTURAS · CINEFORUM

Fecha: 3, 4 y 5 de mayo 2024

Horario: desde el viernes 13, a las 16:00 a domingo 15 a las 16:00

Lugar: Málaga

Incluido en el precio todas las comidas y alojamiento





Nextyou

transformando personas en negocios

[www.nxtu.es](http://www.nxtu.es)

[info@nxtu.es](mailto:info@nxtu.es)

+34 696 29 75 93