

BIENVENIDO/A AL PRIMER MES DE ESTE CURSO DE EXPERTO EN MEDITACIÓN.

Lo primero de todo, quiero decirte que estoy muy feliz de tenerte aquí.

En este curso voy a tratar de plasmar toda la información que como Experto en Meditación es importante conocer, resumiéndola y haciéndola comprensible.

Si has podido echar un vistazo al índice de este mes, verás que hay mucha información. Mi intención es ofrecerte una plataforma con recursos a la que puedes acceder y encontrar inspiración para tu práctica personal o profesional si te dedicas al mundo de la salud o del bienestar.

La gran pregunta es, ¿por dónde empiezo?

Mi sugerencia es la siguiente:

1. Toma una libreta nueva o tu cuaderno de meditación para ir reflejando en él el camino que vas a comenzar y lo que vas a ir descubriendo en estos seis meses. Juntos vamos a aprender muchísimo, ya lo verás.
2. Apunta las fechas de las Sesiones de Zoom para este mes. Si no puedes estar presente, no importa, pero al menos sabrás cuándo son. Las grabaciones quedarán subidas en las 48 horas posteriores a la sesión. En la sesión de 90 repasaremos y profundizaremos en la parte más teórica del mes y responderé a dudas. La sesión de 30 minutos será una práctica conjunta de meditación muy bonita y participativa.
3. Echa un vistazo a tu agenda personal y del trabajo y bloquea tu tiempo cada semana para estudiar teoría y/o realizar práctica de meditación. La teoría te llevará unas 2 horas en total a lo largo del mes y te recomiendo que sigas el orden establecido. Cuando hayas terminado de escuchar toda la información, continúa practicando lo aprendido y los ejercicios que te propongo a lo largo del mes. Te dejo mi sugerencia para la práctica de este mes debajo de este texto, pero ya sabes que la mejor práctica es la que a ti te funcione.
4. Como verás en la sección de Saludos al Sol y en las lecturas de este mes, el tema para este mes es el de la INTERCONEXIÓN. Busca conexiones en tu vida y toma nota. Esto te va a ser muy útil para tu autoconocimiento pero también si tienes previsto guiar meditaciones. Recuerda que toda la información de este curso será la base también para el Curso de Guía de Meditación que comenzará a partir de marzo 2021.

5. Todas estas prácticas van a seguir disponibles para los próximos meses, de tal forma que al final del curso tendrás una "librería" amplia de recursos, tanto teóricos y prácticos.
6. Al final del mes tienes un pequeño cuestionario que debes rellenar donde te hago algunas preguntas sencillas si has escuchado la teoría.
7. Si tienes dudas técnicas, escíbeme a soporte@divinadelamente.com. Puedes escribir dudas que tengas sobre cada tema en la sección de comentarios que he habilitado. Las responderé en el Zoom del mes o en la propia sección.
8. Espero que disfrutes mucho este curso, y sobre todo, que te transforme.