

MÁS ALLÁ DEL CAMBIO

Índice del contenido

FUNDAMENTO — LA LLAMADA AL DESPERTAR

Módulo 0. Introducción

La transformación real no es cambiar, es mutar

¿Por qué no basta con cambiar?

El error de buscar soluciones fuera

¿Qué significa despertar?

Primeras prácticas de atención consciente

EXPLORACIÓN — QUÉ SOY REALMENTE

Módulo 1. Qué eres

Más allá de etiquetas, roles y pensamientos

Desmontando la falsa identidad

Lo visible y lo invisible

Las preguntas clave para empezar a verte

Ejercicios de observación, silencio y desapego

Módulo 2. La energía

Todo es energía ocupada o desocupada

Tu cuerpo, pensamientos y emociones como energía

Energía visible invisible

Energía ocupada vs desocupada

Cómo percibir la energía en ti y en lo que haces

Módulo 3. El tiempo

La ilusión del pasado y el futuro

Tiempo cronológico vs tiempo psicológico

Movimiento más espacio es igual a tiempo

Cómo la mente fabrica sufrimiento al irse del presente

Ejercicios de presencia y percepción del tiempo real

RELACIÓN — CÓMO SE MANIFIESTA LA REALIDAD

Módulo 4. La relación

Nada existe por sí mismo

La interdependencia de todo lo que es

La ilusión del yo aislado

Cómo nos construimos a través de lo que tocamos

Módulo 5. Las partes en relación

Transformación y creación

Cada relación modifica lo que somos

La creación como producto de interacción

Cómo cambiar desde lo relacional no individual

LIBERACIÓN — PENSAMIENTO, LIBERTAD Y ATENCIÓN

Módulo 6. Pensamiento y libertad interior

Dejar de repetir el pasado

Pensamiento como combustible de la acción

Pensar no es lo mismo que el pensamiento

Cómo salir del condicionamiento mental

Módulo 7. Pensamiento herramienta o hábito

Silenciar el ruido

Pensamiento funcional vs pensamiento psicológico

Romper el hábito mental

Ejercicios para limpiar el campo de la conciencia

Módulo 8. De la inatención a la atención

El despertar consciente

El piloto automático

Qué es atención viva

Vivir cada momento como práctica espiritual