

The Work de Bryon Katie

Encuentros cíclicos para el hacer “El Trabajo”

The Work es un trabajo sencillo pero profundo que nos permite acceder a nuestra sabiduría innata e identificar en poco tiempo la causa-raíz de un comportamiento disfuncional, una adicción, depresión, miedo o sufrimiento.

Se llega a una comprensión profunda del “cómo” afrontar los problemas cuando CUESTIONAMOS los pensamientos estresantes, los cuales son la causa de todo sufrimiento.

“El estrés es la alarma que suena cuando te has apegado a un pensamiento que nos es verdad para ti.”

Con las técnicas de The Work permitimos a la mente explorar otras posibilidades, indagar en la verdad, contemplar cómo afecta al cuerpo, hasta que los pensamientos estresantes desaparecen y experimentamos paz con la realidad que vivimos.

“Te alejas de la realidad cuando crees que tienes una razón legítima para sufrir. “

The work de Bryon Katie aporta una eficaz herramienta basada en sólo CUATRO PREGUNTAS, que ponen de manifiesto lo que es nuestra Verdad, nuestra realidad, respetando la evolución de cada uno y sin interferir en el proceso personal de cada uno.

¿Cómo se desarrollarán los encuentros?

- 🕒 **Un encuentro al mes, (un sábado) con una jornada de cuatro horas, con 15 minutos de descanso para tomar algo.**
- 🕒 **Los encuentros tendrán una continuidad durante todo el año, pero no es necesario asistir a todos, aunque sí es recomendable, ya que no se trata de un curso.**
- 🕒 **En cada encuentro realizaremos “El Trabajo” con cada uno y con el tiempo aprenderemos a realizarlo con los demás.**

- 🕒 **The WOrk** nos dará las herramientas para llevarlo a la práctica en casa, en el trabajo, en el día a día... De un mes a otro analizaremos “los deberes” (voluntarios) que os llevéis a casa.
- 🕒 ¿A qué se puede aplicar? “El Trabajo” abarca campos tan diversos como: la pareja, la familia, uno mismo, el trabajo, la política, etc.

¿Quién imparte?

Cristina Mimiaga, naturópata, especializada en iridología, acupuntura Su- Jok, Masaje Sensitivo, y Etioterapia, interesada en el crecimiento personal, contactó con el trabajo de Bryon Katie por primera vez en los intensivos de Brianda Domecq, una extraordinaria maestra de la “indagación” . Desde entonces, The Work ha pasado a ser un hábito en su vida diaria, por lo que ahora desea compartirlo con quien desee indagar en sí mismo.

-
- 🕒 Lugar: en Centro Gandhaya Samadhi.
 - 🕒 Inversión: 50€. Plazas limitadas, grupos reducidos.
 - 🕒 Más inf. www.centrogandhaya.com
 - 🕒 **Centro Gandhaya Samadi 91 372 84 99**
 - 🕒 Para saber más acerca de Bryon Katie: www.thework.org

