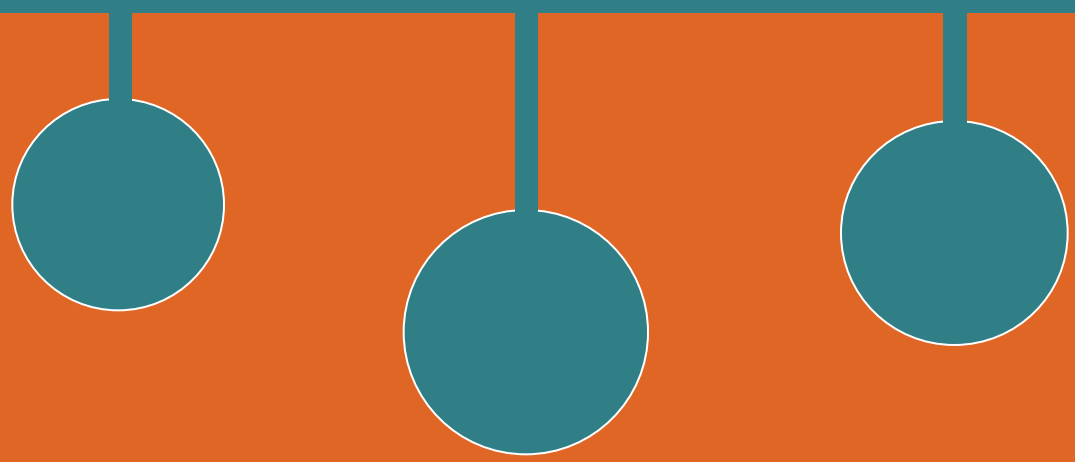
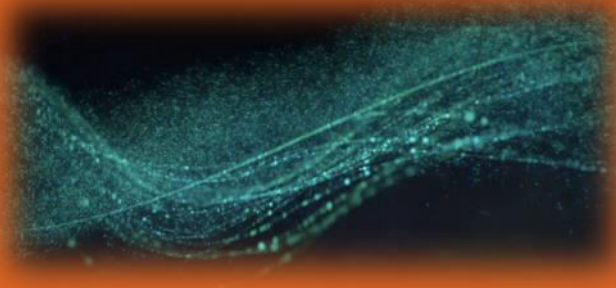




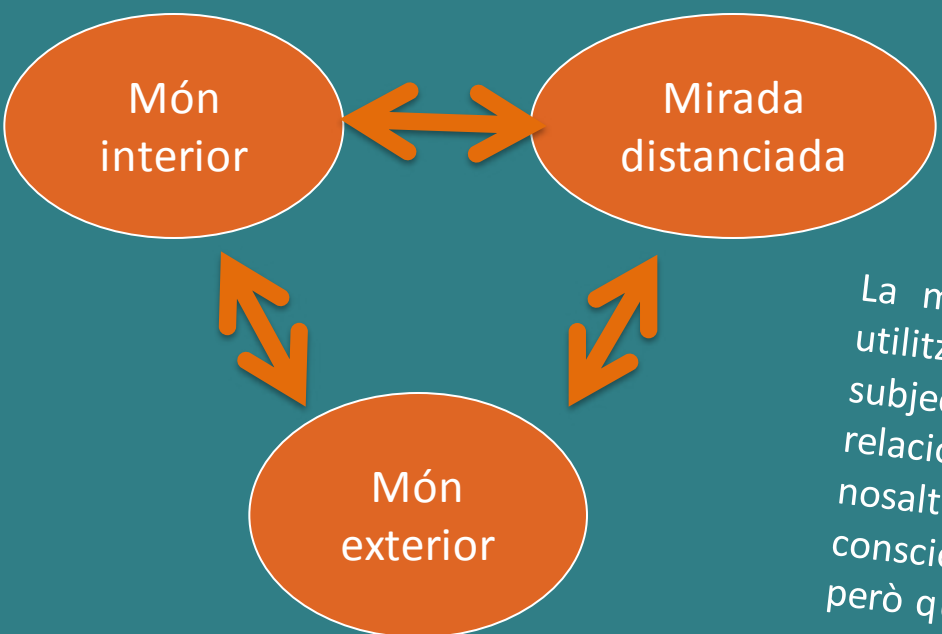
# Auto lideratge: OSCIL·LACIÓ



Oscil·lació és un mètode per l'autolideratge. La seva finalitat és que les persones puguin descobrir com construeixen la seva realitat i, des de mirades alternatives, trobar noves respostes als reptes de la seva vida.

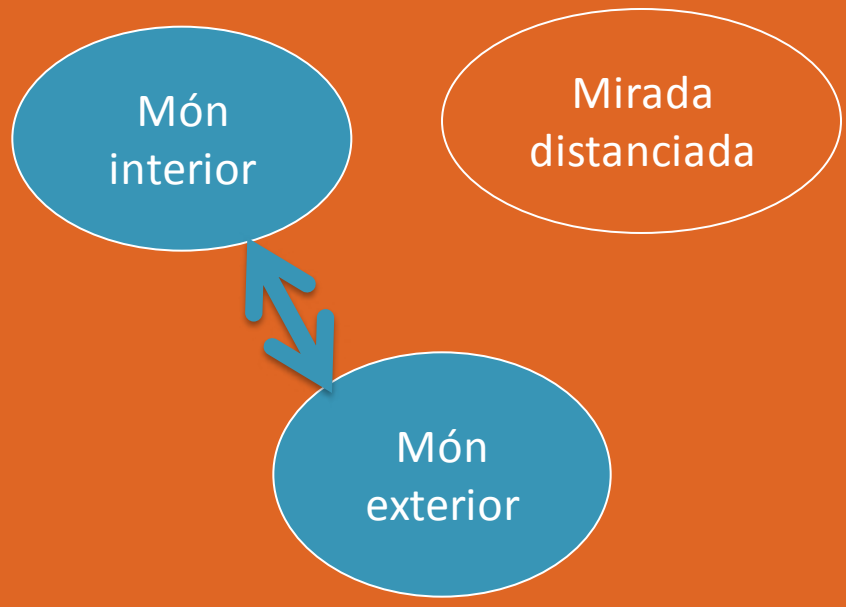


## TOTS TENIM TRES ESPAIS DE CONSCIENCIA



La mirada vers el món exterior és la que utilitzem habitualment. Nosaltres, com a subjectes, analitzem les situacions, les relacions, els problemes que estan fora de nosaltres i son l'objecte de la nostre consciencia. És una mirada operativa i útil, però que de vegades està contaminada i acaba en bloqueig, estrès i sensació d'impotència.

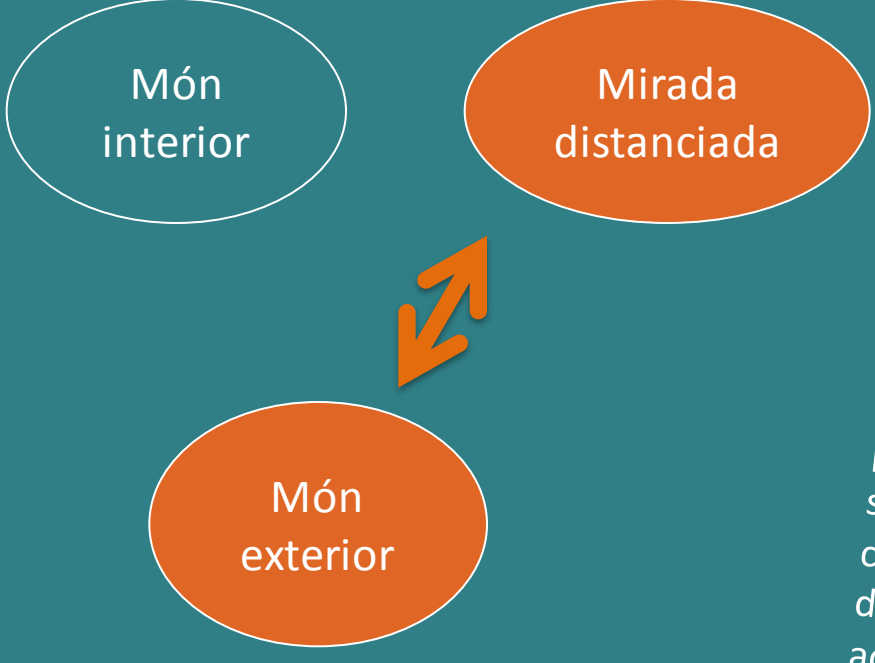
## OSCIL·LACIÓ DE PRIMER NIVELL



En aquest nivell d'Oscil·lació es proposen tècniques per tal de girar la mirada vers un mateix per comprendre com els nostres estats emocional, les nostres creences i valors, les nostres distorsions perceptives i cognitives estan construint la realitat que ens incomoda, preocupa o fa patir. Des d'aquesta nova perspectiva poden canviar les nostres preguntes i trobar noves formes d'intervenir en el món extern.



## OSCIL·LACIÓ DE SEGON NIVELL



En l'Oscil·lació de segon nivell utilitzem pràctiques i mètodes per tal de diluir el Jo (el subjecte, i , per tant també el món exterior, com a objecte. Es tracta, utilitzant pràctiques de mindfulness, meditació, contemplació, acceptació de gaudir d'una mirada sense dualitats per percebre la totalitat i trobar noves "respostes" sense les restriccions i deformacions de les preguntes que fa el Jo

PER TROBAR NOVES RESPOSTES CAL SABER CANVIAR LES PREGUNTES

