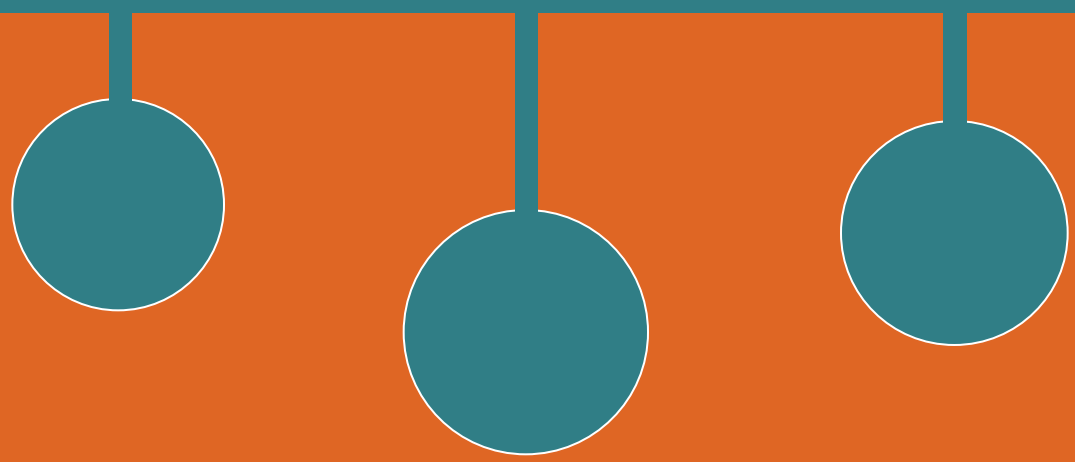
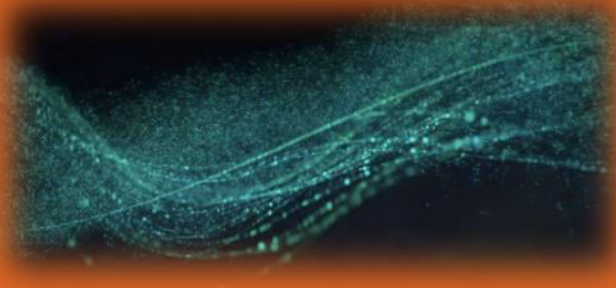




Auto liderazgo: OSCILACIÓN



Oscilación es un método para el autoliderazgo.

Su finalidad es que las personas puedan descubrir como construyen su realidad y, desde miradas alternativas, encontrar nuevas respuestas a los retos de su vida.

TODOS TENEMOS TRES ESPACIOS DE CONSCIENCIA



La mirada hacia el mundo exterior es la que utilizamos habitualmente. Nosotros, como sujetos, analizamos las situaciones, las relaciones, los problemas que están fuera de nosotros y son el objeto de nuestra consciencia. Es una mirada operativa y útil, pero que en ocasiones está contaminada y acaba en bloqueo, estrés y sensación de impotencia.

OSCILACIÓN DE PRIMER NIVEL



En este nivel de Oscilación se proponen técnicas para volver la mirada hacia sí mismo para comprender como nuestros estados emocionales, nuestras creencias y valores, nuestras distorsiones perceptivas y cognitivas están construyendo la realidad que nos incomoda, preocupa o hace sufrir. Desde esta nueva perspectiva podemos cambiar nuestras preguntas y encontrar nuevas formas de intervenir en el mundo externo.



OSCILACIÓN DE SEGUNDO NIVEL



En la Oscilación de segundo nivel utilizamos prácticas y métodos para diluir el Yo (el sujeto) y, por tanto, también el mundo exterior como objeto. Se trata, utilizando prácticas de mindfulness, meditación, contemplación, y de aceptación de gozar de una mirada no-dual para percibir la totalidad y encontrar nuevas "respuestas" sin las restricciones y deformaciones de las preguntas que formula el Yo

PARA ENCONTRAR NUEVAS RESPUESTAS
HAY QUE SABER CAMBIAR LAS PREGUNTAS

