

# **APRENDER A QUERERSE (ONLINE)**

Todos queremos una vida feliz y en paz. Para ello, una de los aspectos necesarios consiste en mantener una buena relación consigo mismo para poder, después, mantenerla también con los demás.

Es posible que, en cualquier caso, seas capaz de hacer cosas buenas en la vida, pero si no te quieres lo suficiente, a pesar de lo primero, será muy difícil que alcances el estado de plenitud y serenidad que anhelas.

En general, por razones diversas, no nos han enseñado a querernos lo suficiente, por lo que aquellos que aspiren a vivir una vida mejor, necesitarán aprender a hacerlo.

## **TIPO Y NÚMERO DE ALUMNOS**

Este curso será 100% Online

## **FECHA Y HORARIO**

Puede iniciarse en cualquier fecha que se desee. Se puede realizar adaptando cada uno su horario, y está diseñado para 12 semanas (tres meses). No obstante se dejarán los temas más tiempo, por si la persona lo realiza más lentamente.

## **OBJETIVOS**

- \* Darse cuenta del modo en el que nos relacionamos con nosotros mismos en el momento actual
- \* Conocer las bases científicas de la compasión
- \* Aprender la importancia real para la salud de la compasión hacia uno mismo
- \* Desarrollar estrategias hábiles para superar las dificultades y promover la compasión.
- \* Promover la aceptación incondicional de cada uno de nosotros
- \* Desarrollar la ternura compasiva y la mirada benevolente hacia nosotros mismos

## **METODOLOGÍA**

Los temas constarán de una parte de exposición así como unas prácticas relacionadas con el tema. Cada semana se colgará la sesión en la Plataforma Moodle. El alumno podrá seguirla a su propio ritmo.

Al finalizar el curso, se dejará un tiempo más abierta dicha plataforma para quienes tengan algún retraso, puedan ponerse al día

## **CONTENIDOS**

**SESIÓN 1.- APRENDER A QUERERSE: Visión general (I)**

**SESIÓN 2º.- APRENDER A QUERERSE: Visión general (II)**

**SESIÓN 3º.-¿POR QUÉ ES BUENO QUERERSE?**

**SESIÓN 4º.-DIFICULTADES PARA QUERERSE APROPIADAMENTE**

**SESIÓN 5º.-¿QUÉ ES LA COMPASIÓN?**

**SESIÓN 7º.-LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL**

**SESIÓN 8º.-EL RESPETO A SÍ MISMO**

**SESIÓN 9º.-LA APERTURA DEL CORAZÓN**

**SESIÓN 10º.- CÓMO SER TU MEJOR AMIGO (I)**

**SESIÓN 11º.- CÓMO SER TU MEJOR AMIGO (II)**

**SESIÓN 12º.- LA AVENTURA CONTINÚA**

### **COSTE Y FORMA DE PAGO**

**Pago único de 150 euros**

**Pago mediante transferencia detallando el nombre y el mes en la cc ES02 2100 1873 1502 0004 4025. Beneficiario (CMI Dr. Nougués), indicando el curso que se abona.**

### **MAS INFORMACIÓN**

**Tfn.- 952216882 y 648716484**

**Es interesante seguir las noticias en:**

**Facebook: Centro de Medicina Integral Dr. Nougués**

**Nuestra web: <http://doctornougues.com>**

