

PROGRAMA PEDAGÓGICO

Desarrollo Personal y Liderazgo

Barcelona



CONÓCETE EN PROFUNDIDAD
Y CAMBIA DE ACTITUD FRENTE A LA VIDA

Carta del director

Si estás leyendo estas líneas es que ya has hecho lo más difícil: reconocer que necesitas un cambio. Soy consciente de que ahora mismo sientes una ambivalente mezcla entre miedo e ilusión. No te preocupes. Es una sensación completamente normal, propia de quien intuye que va a salir de su zona de comodidad y a experimentar una transformación en su vida.

Que estés aquí, decidas lo que decidas a partir de ahora, significa que te has comprometido con tu proceso de autoconocimiento y desarrollo espiritual. Muchas felicidades de corazón.

Solo quiero que sepas que este máster es uno de mis grandes proyectos vitales. Mi compromiso personal es que, si decides embarcarte en este viaje, signifique un punto de inflexión en tu vida. Y si decides aventurarte a vivir esta experiencia, la inversión de dinero, tiempo y energía que hayas hecho haya valido muchísimo la pena.

Recibe un fuerte y cariñoso abrazo,

Borja Vilanova



Somos Kuestiona

la mayor comunidad de autoconocimiento
en habla hispana




+ de **10.000**
alumnos en todo el mundo


+ de **100.000**
buscadores de la comunidad


+ de **90%**
nos recomiendan


+ de **15**
años de experiencia

Declaración de principios

Estamos comprometidos con acompañar a millones de seres humanos en sus procesos de cambio, transformación y reinención, de manera que puedan adaptarse y prosperar en la nueva era. En esencia, estos son nuestros 10 principales objetivos:

- 1.** Cuestionar y alterar el orden social establecido.
- 2.** Revolucionar el sistema educativo universitario.
- 3.** Empoderar a los ciudadanos para que lideren su vida.
- 4.** Democratizar el autoconocimiento y la sabiduría.
- 5.** Inspirar un cambio de mentalidad individual y colectivo.
- 6.** Acompañar a las personas para que aprendan a ser felices.
- 7.** Promover la libertad de pensamiento en la sociedad.
- 8.** Fomentar el despertar de la conciencia y la espiritualidad.
- 9.** Posibilitar que las personas descubran su propósito de vida.
- 10.** Hacer de puente entre el viejo y el nuevo paradigma.

¿Qué nos diferencia?



Visión:

Somos un proyecto revolucionario. No vemos el mundo como es hoy, sino que lo visualizamos como será en 20 años. Tenemos la capacidad de ir al futuro y volver para compartir lo que hemos visto con nuestra comunidad de seguidores. Nos encanta romper moldes.



Innovación:

Fuimos el primer instituto que introdujo el autoconocimiento y el desarrollo espiritual en la universidad. Nuestra propuesta pedagógica es pionera y disruptiva. Nuestro inconformismo nos lleva siempre a abrir nuevos caminos e ir un paso más allá.



Integridad:

Somos una comunidad consciente. Tomamos decisiones movidas por valores y principios éticos. No nos prostituimos ni nos corrompemos, sino que siempre nos mantenemos fieles a nuestra esencia. Trabajamos para ser coherentes con el mensaje que predicamos.



Autenticidad:

Somos una empresa con alma de filósofo. No imitamos a ninguna otra. Nos apasiona emplear nuestro talento, imaginación y creatividad para diseñar obras de arte pedagógicas que enamoren a nuestra comunidad. Somos originales, no fotocopias.



Pasión:

Somos una organización ultra-motivada con el propósito de democratizar la sabiduría para inspirar un cambio de paradigma. Concebimos el trabajo como una fuente de realización personal, a la cual nos dedicamos con pasión, agradecimiento y entusiasmo.



Excelencia:

Somos una universidad absolutamente comprometida con ofrecer la mejor experiencia posible a nuestros alumnos. Somos muy detallistas y perfeccionistas. Y le ponemos todo el amor del mundo para conseguir siempre el 'efecto wow'.



Generosidad:

Somos una compañía abundante. Hace tiempo que comprendimos que cuanto más valor aportamos a nuestra comunidad, mayor es la satisfacción y prosperidad que cosechamos. Por eso, en la medida que podemos ofrecemos lo que hacemos al menor precio.



Humildad:

Somos un equipazo que tiene una simple aspiración: ser el Pepito Grillo de la humanidad, posibilitando que millones de seres humanos despierten y vivan conscientemente. Y sí, puede que nos falte algo de humildad. Nadie es perfecto.



**No es signo de
buena salud el
estar bien adaptado
a una sociedad
profundamente
enferma.**

- JIDDU KRISHNAMURTI

Metodología del Máster



El Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo® es un programa pedagógico creado por Borja Vilaseca en 2008 y cuya primera promoción presencial comenzó en 2009 en la Universidad de Barcelona.

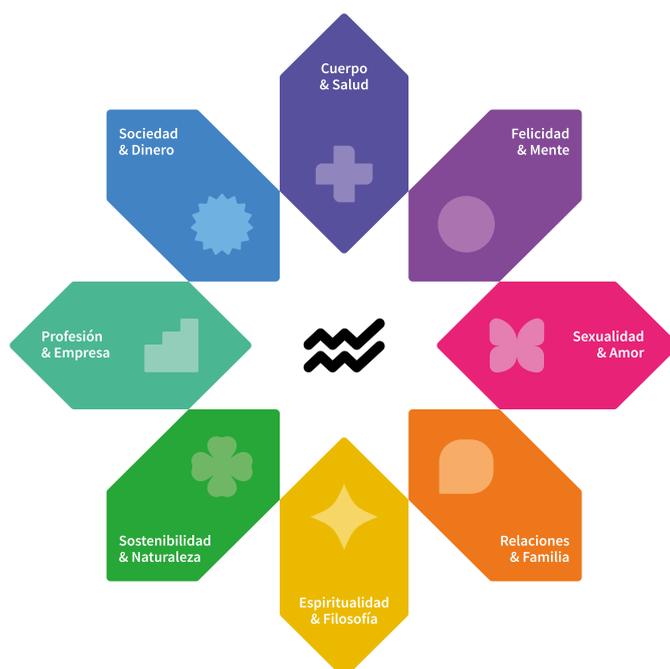
La innovadora metodología de este máster integra el trabajo con el cuerpo, la mente y el espíritu, de manera que puedas ser un experto o experta de ti mismo/a, experimentando un profundo cambio de actitud frente a la vida. A su vez, este programa combina diferentes técnicas ancestrales procedentes de Oriente con disciplinas modernas propias de Occidente. **El objetivo es que desarrolles al máximo el potencial de tus dos hemisferios: el derecho y el izquierdo, sintiéndote una persona completa y equilibrada.**

Las clases combinan teoría y práctica, y en ellas llevarás a cabo dinámicas indivi-

duales y en grupo. Enseguida disfrutarás de una atmósfera de honestidad, humildad, confianza, respeto, autenticidad y valentía, sintiéndote acompañado en todo momento, tanto por los facilitadores como por tus compañeros de viaje.

Nuestro compromiso es que una vez finalices el máster te hayas convertido en tu propio referente, pudiendo seguir tu camino de aprendizaje, crecimiento y evolución sin necesidad de más guías.

En Kuestiona trabajamos teniendo en cuenta la Rueda de la vida, una especie de GPS vital en el que tocamos las 8 áreas que consideramos imprescindibles en el camino de desarrollo personal. En el Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo podrás aprender sobre todas y cada una de estas áreas, experimentando un cambio de actitud integral, profundo e irreversible.



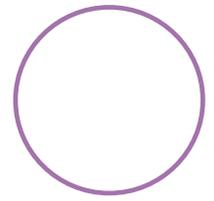


**Los analfabetos del siglo XXI
no serán aquellos que no
sepan leer ni escribir, sino
aquellos que no puedan
aprender, desaprender
y reaprender.**

- ALVIN TOFFLER

Programa pedagógico del Máster





Encantado de conocerme

A través del Eneagrama

CON BORJA VILASECA

Tendrás asiento en primera fila en el curso de fin de semana sobre Eneagrama de Borja Vilaseca, en el que profundizarás en la herramienta del Eneagrama para descubrir tu eneatispo dominante. De esta forma, conocerás mucho mejor tanto tus luces como tus sombras, y vivirás una experiencia única repleta de sabiduría, humor y orgasmos emocionales.

Sal de la cárcel mental I y II

A través de la meditación

CON ENRIQUE SIMÓ

Aprenderás a calmar el parloteo constante de tu mente para poder vivir con más serenidad, ecuanimidad, equilibrio y paz interior. Crearás las condiciones para un estado de consciencia meditativo que te permitirá desidentificarte de la mente y los pensamientos. Y aprenderás a influir sobre tu mente para generar estados de ánimo más elevados y positivos.

El poder de la respiración

A través del Breathwork

CON MARTA PLANELLS Y JUAN D'ANGELO

Trabajarás la regulación corporal y emocional a través de la respiración consciente, de manera que puedas conectar con el dolor reprimido que puedes haber acumulado a lo largo de la vida. Aprenderás a canalizar dicho dolor para experimentar alivio y liviandad a nivel físico, emocional, mental y espiritual.





Estar en paz con la familia I y II

A través de la mirada sistémica

CON JOAN CORBALÁN

Te servirás de las constelaciones familiares para comprender, aceptar, perdonar y amar a tus padres y familiares tal como son, reubicándote en el sistema familiar en el que has nacido. Te emanciparás emocionalmente de las influencias psicológicas para ser libre de ellas y poder seguir tu propio camino.

La ley del espejo I y II

A través de la Psicología

CON XAVIER GUIX

Conocerás a fondo el mecanismo de proyección, a través del cual ves en los demás aspectos escondidos de tu propia personalidad. Gracias a esta toma de consciencia, entrenarás la aceptación, la compasión y la asertividad para saber cómo establecer una nueva comunicación con los demás más empática, armoniosa y constructiva.



El amor y la libertad en pareja

A través de los acuerdos de pareja

CON NÚRIA JORBA

Cuestionarás el molde de pareja convencional y los nocivos efectos que suele generar con el paso del tiempo. Descubrirás una nueva metodología basada en el amor y la libertad para crear un acuerdo de pareja que verdaderamente honre tu singularidad como ser humano. De esta forma, crearás relaciones más honestas, sanas y placenteras.

Sexualidad consciente I y II

A través del Tantra

CON ALBA MIRALPEIX

Reinventarás tu manera de concebir la sexualidad, aprendiendo a disfrutar del sexo como un acto íntimo de conexión profunda entre dos amantes, en el que además de placer, también sabrás cómo experimentar éxtasis y una conexión profunda. Identificarás y cuestionarás muchas creencias que te impiden disfrutar del sexo profundamente.

Dejarse en paz

A través del Advaita

CON JORGE LOMAR

Descubrirás una filosofía de vida espiritual gracias a la cual podrás estar en paz contigo mismo. Gracias a la liberación de tu estado mental, también surgirá en ti la paz en relación a los demás, mejorando tus relaciones de todo tipo, y en relación al mundo, comprendiendo cuál es el sentido profundo de la existencia humana.

La realidad es neutra I y II

A través de los Tres Principios

CON CHRISTIÁN CARLES-TOLRÁ

Profundizarás acerca de los “por qué” y los “para qué” de todo lo que sucede, y de esta forma podrás aprovechar tus innatos y particulares talentos para seguir tu viaje de forma madura y autosuficiente. Comprenderás que tus circunstancias no tienen más poder que el que tú les das, y cuestionarás el sistema de creencias impuesto por la sociedad.

Las leyes que rigen el universo I y II

A través de la filosofía perenne

CON EMILIO CARRILLO

Profundizarás acerca de las leyes y principios que rigen el funcionamiento del universo por medio de la espiritualidad laica, conociendo las enseñanzas de grandes sabios y místicos de la historia como Hermes Trismegisto, Buda o Jesús de Nazaret. Aprenderás a mantenerte en paz ante los sucesos cambiantes del mundo actual.



La felicidad viene de adentro I y II

A través del Método Afroyin
CON VICTORIA COLOM

Emplearás la danza y el movimiento corporal para movilizar y aumentar tu energía vital, de manera que puedas liberarte de ciertos bloqueos emocionales que te impiden sentirte plenamente en armonía con tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Tomarás consciencia sobre tu postura corporal y los gestos que adoptas cuando el ego te secuestra.

Que tu alimento sea tu medicina

A través de la alimentación consciente
CON EDGAR BARRIONUEVO

Reflexionarás acerca de lo que dice de ti lo que comes y cómo lo comes, comprendiendo el impacto que tiene la nutrición sobre tu energía vital y tu salud emocional. Aprenderás a alimentarte de la manera más sabia y natural posible, y descubrirás el ancestral poder del ayuno para mejorar tu salud a todos los niveles.

Descubre tu propósito

A través de la Astrología

CON ROBERT MARTÍNEZ Y ALEIX MERCADÉ

Conocerás las bases de la astrología y cómo tu carta natal afecta en todas las áreas de tu existencia. Encontrarás patrones de los que no eras consciente y que puedes estar repitiendo en tus relaciones, profesión o cualquier otra dimensión de tu vida. Tendrás una lectura en directo de tu carta natal por parte de los facilitadores astrólogos.

El valor de la autenticidad I y II

A través del Método Teatro y Consciencia

CON ANNA SABATÉ

Conocerás y confrontarás los mecanismos de defensa que pueden estar obstaculizándote, descubriendo a su vez los bloqueos, heridas y traumas emocionales que te impiden salir de tu zona de confort y seguir tu propio camino profesional. De esta forma, desenmascararás a tu propio ego y te atreverás a honrar tu singularidad.

El valor de los valores I y II

A través del coaching por valores

CON BALDI FIGUERAS

Profundizarás acerca de cuál es el auténtico propósito y sentido trascendente de tu existencia. Aprenderás a construir un estilo de vida coherente con un camino profesional que realmente te motive y esté alineado con tus valores más profundos, es decir, aquellos principios vitales a los que das valor.



Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo

A través de una historia inspiradora
CON JAUME SANLLORENTE

Conocerás la historia de este emprendedor social, y te sumergirás en su camino de vida y sus consejos para vivir una vida llena de sentido, propósito y generosidad. Podrás compartir tus dudas, inquietudes o anhelos más profundos a nivel profesional, y empezarás a encaminarte hacia una profesión con más pasión y significado.



Vivir en el presente - Opcional

A través de un retiro en la naturaleza
CON ANTONIO JORGE LARRUY

Un fin de semana para conectar contigo y con los demás, jugar como si fueras un niño y fundirte con el presente y la naturaleza. Saldrás del retiro con un ánimo totalmente renovado, rebotante de energía vital y aprendiendo a vivir de forma más sabia y natural, en conexión con tu esencia más auténtica. Este retiro de fin de semana de tres días es opcional; cada alumno ha de sufragar sus costes de alojamiento y manutención.

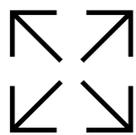


El viaje del héroe (punto de partida)

A través del coaching
CON NÚRIA CHIVA

Responderás una serie de preguntas existenciales con las que reflexionar sobre en qué punto te encuentras en tu proceso de autoconocimiento, de manera que puedas dar un paso de gigante en tu proceso de transformación personal, así como en tu camino de desarrollo en todas las áreas de tu vida.

Además, realizarás una serie de ejercicios para conocerte mejor a ti y a tus compañeros de viaje, cultivando la actitud necesaria para aprovechar al máximo esta experiencia transformadora. Además conocerás más profundamente el proceso pedagógico del máster.



El regreso del héroe (nuevo punto de partida)

A través del coaching
CON NÚRIA CHIVA

Cerrarás el círculo del viaje, compartiendo tu experiencia con el resto de participantes e inspirándote con sus transformaciones vividas a lo largo del máster. A su vez, recibirás apoyo y supervisión para culminar tu viaje e integrar los aprendizajes en tu vida cotidiana.

Responderás un cuestionario para medir el impacto que el máster ha tenido en relación a tu capacidad de conocerte y transformar tus resultados vitales. De este modo, verificarás la transformación que ha tenido el máster en tu actitud frente a la vida.



**Cada vez que te encuentres
del lado de la mayoría es el
tiempo de hacer una pausa
y reflexionar.**

- MARK TWAIN

Nuestro maravilloso profesorado





Borja Vilaseca

Fundador de Kuestiona y agitador de conciencias

Es uno de los referentes de habla hispana en el ámbito del autoconocimiento, el desarrollo espiritual y la reinención profesional. Es experto en Eneagrama. Desde 2006 ha impartido más de 300 cursos para más de 15.000 personas en diferentes países y desde 2017 ofrece sus seminarios en versión online. Como escritor, ha publicado cinco libros: *Encantado de conocerme*, *El Principito se pone la corbata*, *El sinsentido común*, *Qué harías si no tuvieras miedo*, *Las casualidades no existen* y *Tú eres lo único que falta en tu vida*. Con su pseudónimo, Clay Newman, también ha publicado *El prozac de Séneca* y *Ni felices ni para siempre*.



Emilio Carrillo

Conferenciante, escritor y facilitador

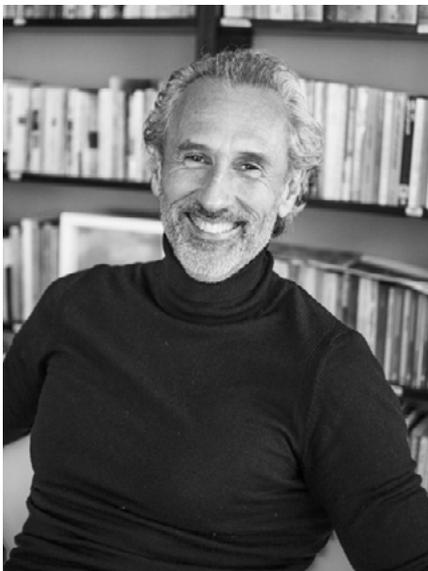
Sabio, místico y maestro espiritual. Se dedica a impartir cursos y conferencias relacionadas con la espiritualidad y el despertar de la consciencia. Tiene cientos de conferencias colgadas en Youtube, las cuales acumulan millones de reproducciones. Es un auténtico místico contemporáneo, cuya presencia desborda paz y sabiduría. Combina su actividad docente y divulgadora con sus constantes retiros de soledad, silencio, introspección y meditación, los cuales le posibilitan vivir arraigado y conectado al momento presente. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde la séptima edición, en 2015.



Robert Martínez

Astrólogo, politólogo y divulgador

Astrólogo y profesor de Cosmograma. De Robert destaca su elocuencia, su agilidad mental y su perspicacia a la hora de dar información de calidad de forma rápida y asequible, así como a la hora de leer las cartas astrales de los participantes. Es un pozo sin fondo de conocimiento relacionado con la influencia psicológica que tienen los astros sobre los seres humanos y de casi cualquier temática relacionada con el despertar de la consciencia espiritual. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde la quinta edición, en 2013



Antonio Jorge Larruy

Facilitador, terapeuta y escritor

Facilitador y terapeuta especializado en meditación y mindfulness. Es el fundador y director de Espacio Interior, un centro dedicado a acompañar a personas motivadas en experimentar una profunda transformación en sus vidas. Su enfoque pedagógico está dirigido a promover el centramiento, ayudando a las personas a arraigarse en el momento presente a través del silencio y la meditación. Es facilitador de La Akademia y forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde la segunda edición, en 2010.



Anna Sabaté

Actriz y formadora

Creadora del programa pedagógico Teatro y Consciencia Método Sabaté y fundadora de Espai Philae. Cuenta con una larga formación, entre la que sobresalen sus estudios en Coaching, PNL, Eneagrama y Gestalt. Es una maestra en el arte de remover y sacar a la superficie los miedos más oscuros que habitan en el interior de las personas, de manera que puedan hacerlos conscientes para liberarse de ellos. Es un auténtico animal escénico, utilizando la expresión artística para tocar y transformar el lado oscuro de los alumnos. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde la cuarta edición, en 2012.



Xavier Guix

Psicólogo, comunicador y experto en PNL

Además de su labor terapéutica, imparte cursos de habilidades directivas como profesor de EADA, así como de crecimiento personal en el Instituto de Ecología Emocional. También da numerosas conferencias en España y Latinoamérica sobre autoconocimiento y espiritualidad. Es un apasionado del aprendizaje y la formación continuada, investigando sobre múltiples ámbitos relacionados con la filosofía y el sentido de la vida. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde su primera edición, en 2009.



Núria Jorba

Psicóloga, sexóloga y escritora

Licenciada en psicología por la Universidad de Barcelona y especializada en sexología por el Máster en Sexología y Terapia de Parejas. Fundadora y directora del Centro Núria Jorba, dedicado a la sexología clínica, terapia de parejas, psicología emocional y fisiosexología. También es profesora y coordinadora de varios másters de sexología y psicología de ISEP (Instituto Superior de Estudios Psicológicos) y conferenciante en varios seminarios y ponencias. Como escritora, ha publicado el libro *Sexo Gourmet* de la editorial DeBolsillo.



Enrique Simó

Facilitador, coach y escritor

Experto en coaching y mindfulness, lleva casi treinta años practicando la meditación, la atención plena y el arte de vivir de forma relajada y serena. Desde 1996 diseña y facilita programas de formación para acompañar a personas motivadas y comprometidas con su desarrollo personal y profesional. Cuenta con una amplia formación en coaching y está acreditado por la ICF. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo Madrid desde su primera edición, en 2011.



Victoria Colom

Formada en el Método AfroYin®

En su camino destacan sus años en psicología, la terapia Gestalt, el contacto con diferentes danzas tradicionales del mundo, el conocimiento del cuerpo físico a través del quiromasaje terapéutico, el gestar una vida con el eterno aprendizaje de ser madre; y el universo creativo, inspirador y energético que se abrió en ella (y vive en transformación constante) a través del Método AfroYin®.



Andrés Zuzunaga

Astrólogo, escritor y divulgador

Astrólogo y fundador de Cosmograma, un centro de formación puntero especializado en democratizar y actualizar la astrología. Como expertos en la herramienta, han formado y leído la carta a muchos miles de personas de todo el mundo. De Andrés destaca su forma de ser magnética, misteriosa y profunda, revelando a los participantes los aspectos más oscuros de su personalidad. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde la cuarta edición, en 2012.



Alba Miralpeix

Acompañante en procesos de vida y educadora social

En continua formación en ciclicidad, fertilidad, femi- nidad, afectividad y sexualidad. Alba realiza acompa- ñamientos familiares y emocionales a la sexualidad y es la creadora de “Art Viu” un espacio donde niños, adolescentes y jóvenes rompen tabúes sobre sexuali- dad. Está especializada en Tantra, además de haberse formado en otras disciplinas como el Reiki o el Masaje Ayurveda.



Jaume Sanllorente

Escritor, periodista y emprendedor social

Fundador y presidente ejecutivo de la ONG Sonrisas de Bombay, que ha cambiado el destino de miles de niños y niñas en la India. Ha recibido numerosos pre- mios como emprendedor social y sus métodos de liderazgo son estudiados en universidades y escue- las de negocio como IESE. Fue seleccionado por la prestigiosa Harvard Kennedy School para su curso de gestión estratégica para líderes mundiales de organi- zaciones no gubernamentales. Forma parte del profe- sorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde su primera edición, en 2009.



Baldi Figueras

Formador, coach y conferenciante

Formador y conferenciante especializado en procesos de cambio, gestión de trabajo en equipo, liderazgo y coaching personal y ejecutivo. Cuenta con una amplia formación y experiencia en coaching. Anualmente imparte numerosas formaciones y conferencias en congresos, universidades, instituciones públicas, consultoras, multinacionales, así como centros sanitarios, educativos y ONG's. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde la segunda edición, en 2010.



Edgar Barrionuevo

Nutricionista, comunicador y escritor

Comunicador, nutricionista, entrenador en cambio de hábitos, escritor y facilitador enfocado en la salud integrativa y la alimentación como medio de sanación física, emocional y espiritual. Es el co-fundador y director de 'Pure Corpore', un centro de salud integral para inspirar y acompañar a las personas a sanar desde adentro aplicando hábitos saludables de alimentación consciente y actividad física.



Aleix Mercadé

Astrólogo, profesor y divulgador

Astrólogo y profesor de Cosmograma. Aleix destaca por haber profundizado en diversas áreas de conocimiento, como la filosofía, la lingüística, la psicología y la ciencia en general. Trabaja en la aplicación del método científico a la astrología para demostrar su validez. Forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo Barcelona desde la octava edición, en 2016.



Marta Planells y Juan d'Angelo

Expertos en respiración consciente

Según ellos mismos dicen, no son magos ni gurús espirituales, simplemente comparten en la actualidad técnicas ancestrales de respiración para mejorar físicamente, emocionalmente y espiritualmente, vaciando piedras de la mochila emocional que cada uno carga para vivir más presentes, más plenos y más alineados. Ambos se han formado en técnicas ancestrales de respiración en los últimos 5 años.



Jorge Lomar

Profesor espiritual, comunicador y escritor

Contemplador y observador de la interioridad. Su mensaje es la inocencia y la libertad interior. Su enseñanza introduce a la meditación, la observación, el conocimiento del Ser, la contemplación y la aceptación espiritual. Abre caminos a las relaciones conscientes y a la expresión del amor. El camino propuesto es el perdón no-dual, basado en su propia experiencia e inspirado en las enseñanzas originadas en Un Curso de Milagros y el Vedanta Advaita.



Cristián Carles-Tolrá

Conferenciante y facilitador

Facilitador especializado en Psicología Transpersonal y fundador de la Escuela El Centro, en la que ha impartido más de 2000 conferencias sobre todos los ámbitos que engloban el desarrollo integral de los seres humanos. También es experto en Astrología Psicológica según el enfoque de la Escuela Huber, siendo un gran apasionado de la psicología de los arquetipos y de la simbología. Es facilitador de La Akademia y forma parte del profesorado del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo desde la quinta edición, en 2014.



**Dos caminos divergían en
un bosque y tomé el menos
transitado: aquella decisión
marcó la diferencia en mi
vida.**

- ROBERT FROST

Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo



La paradoja de proceso de autoconocimiento y de transformación personal que proponemos en el máster es que “cuando uno cambia, todo cambia”. Es decir, que al cambiar tu sistema de creencias, cambia tu manera de ver, de comprender y de interpretar lo que te sucede, cambiando así tu forma de pensar, de sentir y de interactuar con tus circunstancias.

Es entonces cuando verificas a través de tu experiencia que no es el mundo –sino tu actitud frente al mundo– lo que determina tu grado de bienestar o de malestar, así como tu nivel de abundancia o de escasez.

En este sentido, cabe señalar que sólo cometes errores por falta de información, de energía vital o de entrenamiento. Así, el sufrimiento te ayuda a recordar que te estás equivocando. Es decir, que tu interpretación de lo que está sucediendo es

demasiado distorsionada y subjetiva. De hecho, si no fuera por los errores, no sabrías en qué estás fallando y de qué manera puedes aprender a hacerlo mejor. Esta es la razón por la que no debes condenar ni maldecir tus errores: son tus grandes aliados en el arte de vivir consciente y sabiamente.

A su vez, es importante señalar que este aprendizaje no se produce de forma lineal, sino más bien en espiral. A veces has de dar dos pasos hacia atrás –o incluso tropezarte– para retomar tu verdadero camino, dando tres pasos hacia adelante. Si te responsabilizas por aprender acerca de lo que te sucede, poco a poco irás ganando en autoestima, serenidad y confianza, lo que te permitirá evolucionar y madurar. Y al final comprenderás que no hay mejor maestro que la vida ni mayor escuela de aprendizaje que tus propias circunstancias.



**Un viaje de mil kilómetros
siempre empieza con el
primer paso.**

- LAO TSE

Si quieres comenzar tu viaje de autoconocimiento y desarrollo espiritual, te recomendamos apuntarte al Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo® Barcelona que, desde Kuestiona y con mucho amor, hemos creado para ti.

Después de 15 años de experiencia y miles de casos de éxito, te podemos garantizar que es el punto de inflexión que andas buscando.

¡Buen viaje!





www.kuestiona.com