

# Hacia el Balance Emocional y la Claridad

ORIENTACIÓN PRÁCTICA PARA AFRONTAR LA VIDA CON CLARIDAD

**Santa Cruz de la Sierra, BO | +591 73157424 | arturocdb@gmail.com**

## **Objetivo**

---

Describir las habilidades esenciales para la vida que cualquiera puede desarrollar y alcanzar un estado de claridad emocional que permita vivir con destreza y actuar con sabiduría.

## **PARTE I: PRÁCTICAS QUE TE PERMITEN ALCANZAR LA CLARIDAD**

---

Explora lo que significa ser humano y te ayuda a reconectar con lo que más importa. Los capítulos de esta sección te ayudan a crear una visión de quién serías si vivieras con claridad y te proporcionan la base necesaria para aprovechar al máximo los capítulos específicos de las secciones siguientes.

### **Capítulo 1 Comenzar tu viaje hacia la claridad**

Presenta el concepto de atención plena (mindfulness), que constituye la base sobre la que construiremos

### **Capítulo 2 Conocer tu verdadero Yo**

Examina la tendencia que todos tenemos a malinterpretar como se crea la identidad y el caos que esta confusión causa en nuestras vidas. Una vez que comprendas como estar atrapado por creencias erróneas sobre tu identidad, podrás abrirte a nuevas posibilidades para vivir con mayor autenticidad.

Los capítulos 3 a 6 presentan cuatro prácticas fundamentales que pueden empoderarte en el camino hacia la claridad

### **Capítulo 3 Vivir una vida intencional**

Explora los beneficios de vivir según tus intenciones y cómo hacerlo.

### **Capítulo 4 Empezar de nuevo**

Presenta la práctica de empezar de nuevo cuando te pierdes en tu camino del caos emocional a la claridad. Habrá momentos en los que te olvides de tus intenciones y actúes imprudentemente, por lo que es esencial que desarrolles la capacidad de simplemente empezar de nuevo; de lo contrario, podrías desanimarte y rendirte.

## **Capítulo 5 Dejar ir las expectativas**

Revela cómo las expectativas ocultas pueden volverse omnipotentes y hacer que actúes con torpeza, y explica cómo liberarte de la tiranía de las expectativas.

## **Capítulo 6 Equilibrio de prioridades**

Presenta la cuarta práctica: equilibrar tus prioridades, lo que te ayuda a alinear tu asignación de tiempo, energía y recursos con tus intenciones. Cuando tengas dudas sobre qué hacer en una situación, tener claridad sobre tus prioridades puede ayudarte a tomar la decisión correcta.

# **PARTE II: DESARROLLAR COMPORTAMIENTOS HÁBILES**

---

Estos capítulos se centran en desarrollar objetivos saludables y medios hábiles que te permiten afrontar la vida de forma más eficaz y auténtica.

Los capítulos 7 a 9 describen habilidades para la vida que aclaran la mente, mientras que los capítulos 10 a 12 abordan las habilidades del corazón. Los dos últimos capítulos; 13 y 14, se centran en las habilidades para la vida que evolucionan naturalmente al desarrollar las capacidades de una mente clara y un corazón en paz.

## **Capítulo 7 Comenzar el día con claridad**

Analiza como tus pensamientos influyen en tu día a día. Si desarrollas el hábito de renovar tus intenciones al despertar cada mañana, descubrirás que es mucho más fácil vivirlas a lo largo del día.

## **Capítulo 8 Saber qué está pasando realmente**

Examina cómo la tendencia a interpretar cada experiencia impide saber qué sucede realmente en el momento presente, lo que te lleva a reaccionar de forma imprudente. Afortunadamente, existen medidas que puedes tomar para evitar perderte en las historias que tu mente crea sobre los acontecimientos de tu vida.

## **Capítulo 9 Tomar decisiones hábiles**

Aborda el caos que surge cuando tu mente carece de la claridad necesaria para tomar decisiones inteligentes. Ofrece un proceso paso a paso para tomar una decisión en cualquier aspecto de tu vida.

## **Capítulo 10 Cultivar las cualidades de bondad amorosa y compasión**

Describe dos habilidades del corazón: la bondad amorosa y la compasión. La bondad amorosa y la compasión pueden aliviar el caos emocional y ayudarte a encontrar paz en medio del dolor y la confusión.

## **Capítulo 11 Vivir a través de la gratitud**

Explica cómo una actitud de agradecimiento te libera de la identificación con los aspectos negativos de la vida.

## **Capítulo 12 Superar los apegos**

Revela cómo la generosidad hacia los demás puede ayudarte a superar el apego a querer que la vida sea de cierta manera, que a menudo es la fuente del caos emocional.

Los capítulos 13 y 14 presentan dos habilidades vitales más que adquirirás una vez que hayas desarrollado las habilidades de la mente y el corazón descritas en los capítulos anteriores.

## **Capítulo 13 Hacer lo correcto**

Examina los motivos inconscientes que pueden socavar tu intención de actuar con destreza en todo momento y ofrece instrucciones para desarrollar tu capacidad de hacer lo correcto.

## **Capítulo 14 Implementar la atención plena (mindfulness) para lograr cambios importantes en la vida**

Aprenderás a aplicar las habilidades recién adquiridas para realizar cambios importantes en tu vida. En el camino del caos emocional a la claridad, es muy probable que sientas el impulso de hacer cambios en uno o más aspectos de tu vida. Pero a menos que tengas claras tus intenciones, te arriesgas a crear más caos emocional. Todas las habilidades que has aprendido hasta ahora te empoderarán para avanzar con claridad.

## **PARTE III: ELIMINAR LAS FUENTES DEL CAOS**

---

Examina las razones por las que las personas a veces se comportan de forma ineficaz y causan sufrimiento a sí mismas o a los demás.

Analiza los comportamientos inadecuados que son sintomáticos de falta de claridad y presenta prácticas que pueden ayudarte a superarlos.

Los capítulos de esta sección te ayudan a superar los obstáculos en el camino para alejarte del caos habitual y vivir desde la claridad que has adquirido.

## **Capítulo 15 Mantener los límites**

Examina las diferentes maneras en que podrías no estar manteniendo límites y te enseña cómo abordar los problemas de límites cuando surgen.

## **Capítulo 16 Poner fin al ciclo de autoviolencia**

Trata sobre cómo acabar con el ciclo de autoviolencia, explora cómo te autoviolentas al insistir en que tu vida tiene que ser de cierta manera para ser feliz. El miedo y la ansiedad que surgen al intentar satisfacer los deseos infinitos de tu ego son otra fuente de autoviolencia.

## **Capítulo 17 Practicar el autocontrol**

Aborda cómo liberarte de las exigencias de tu ego mediante la autocontención. Describe tres prácticas de renuncia que pueden brindarte paz interior, pero que no requieren que renuncies a tus posesiones materiales ni a tus verdaderas aspiraciones.

## **Capítulo 18 Superar la compulsividad ordinaria**

Explora el caos que resulta de la compulsión ordinaria: la necesidad de pensar, actuar o hablar de forma habitual, lo que nos priva de una verdadera capacidad de decisión sobre cómo responder a

los acontecimientos de la vida. Este capítulo detalla las diversas maneras en que se manifiesta la compulsión ordinaria y explica cómo superarlas mediante un proceso de autoreflexión.

### **Capítulo 19 Vivir hábilmente con lo difícil**

Te enseña a aceptar y dejarte moldear por las experiencias difíciles, incluyendo la derrota personal, para que te conviertas en cocreador de tu vida en lugar de ser víctima de las circunstancias.

Esta sección termina pidiéndote que liberes tu corazón y tu mente del caos mediante la práctica del perdón y la reconciliación.

### **Capítulo 20 Práctica del perdón y la reconciliación**

Describe cómo una actitud de perdón y reconciliación te libera de las fuerzas autodestructivas de la ira, el odio y el resentimiento, y te brinda un mejor acceso a tu sabiduría. La claridad que obtienes al participar en estas prácticas te permite encontrar significado y armonía en cualquier situación, incluso en las más difíciles o dolorosas.

## **Aún tienes dudas sobre si el programa te ayudara?**

Haz clic [Aquí](#) para agendar una sesión gratuita