



# Bienvenida al Método D-Espacio

Hola, corazón.

Te doy la bienvenida al Método D-Espacio, un espacio de aprendizaje donde puedes transformar el estrés en sabiduría y vitalidad.

Estoy emocionada de acompañarte en este viaje donde aprenderás a observar tu mente, desprenderte de lo innecesario y vivir una vida más plena y consciente.

Pero esto NO depende del Programa, al menos no del todo.

Depende principalmente de ti.

## Compromiso

Para obtener el máximo beneficio de este curso, es esencial que te comprometas sinceramente con tu propio proceso de aprendizaje y transformación.

Y para ello te hago algunas propuestas.

Establece ahora un horario regular y dedicado para:

- ver las clases,
- hacer las prácticas
- enviar tus dudas para la sesión asincrónica conmigo
- ver el vídeo con las respuestas que te mando
- y pon en tu agenda los encuentros de los jueves a las 17.00.

Por ejemplo, podrías dedicar cada mañana 30 minutos, o quizás cada noche antes de acostarte. Elige tu mejor momento.

La continuidad y la regularidad en tu práctica son fundamentales para tu progreso.

Te recomiendo mantener una libreta para tomar notas de tus observaciones y experiencias y hacer ahí también los ejercicios. Este hábito fortalecerá tu comprensión y te permitirá reflexionar sobre tu evolución.

El trabajo consciente y constante es clave para vivir con sabiduría y vitalidad.

No desde el esfuerzo. Sí desde el gozo que te da recorrer este camino.

## Importancia de la Participación

La participación en los encuentros en directo es esencial. La interacción con el grupo y el intercambio de experiencias pueden enriquecer tu proceso.

Cuestiona todo lo que aprendas, no aceptes nada sin investigarlo y comprenderlo por ti mismo.

## Ejercicio Inicial

Te propongo un primer ejercicio:

- Deja por escrito para qué te has inscrito al curso.

Esta claridad inicial te ayudará a mantener la motivación y a enfocar tu trabajo diario.

Con este ejercicio puedes estrenar tu agenda tan chula que te has elegido para el Programa.

También lo puedes hacer en el ordenador o tablet, claro. Escribir a mano es solo una sugerencia, que por cierto, me encanta.

## Estructura de los Contenidos

El Curso se compone de 4 Fases, y dentro hay 8 módulos, más la primera semana de Bases y Bienvenida.

**Estas son las 4 Fases:**

**Fase I: La raíz del estrés y tu verdadero propósito**

**Objetivo:** Explorar las causas profundas del estrés y elegir tu propósito ahora.

**Contenido:** Evaluaciones personales, identificación de patrones de estrés.

**Fase II: Entra en coherencia para que avances hacia una vida relajada y de disfrute**

**Objetivo:** Unificar pensamientos, emociones y acciones hacia tu propósito.

**Contenido:** Estudio de creencias limitantes, alineación mente-corazón.

**Fase III: Rompe el patrón del estrés y modifica tu realidad con tus acciones**

**Objetivo:** Implementar cambios conscientes y sostenibles en tu vida diaria.

**Contenido:** Estrategias para la acción consciente, superación de obstáculos.

**Fase IV: Celebra la transformación: Del estrés a la tranquilidad interior**

**Objetivo:** Integrar los aprendizajes y celebrar los logros alcanzados.

**Contenido:** Revisión de avances, planificación a largo plazo.

## Duración y tiempos

La mentoría dura 8 semanas más 1 semana de introducción. Cada uno de los 8 módulos se abrirán semanalmente para asegurar un aprendizaje gradual y efectivo.

## Acompañamiento

- **Encuentro Grupal de Acompañamiento en directo.** Cada jueves a las 17.00 nos encontramos en directo para practicar juntos, para resolver dudas, para aprender de la experiencia de otros.  
Todas las sesiones se graban y se suben a la plataforma.
- **Sesión Individual Asíncrona**, una vez a la semana: Envíame tus preguntas y comentarios. Recibirás un vídeo personalizado respondiendo a tus dudas. Este es un componente clave del curso, ya que recibirás atención individualizada para tu proceso personal.

## Materiales y Recursos Adicionales

- Hojas de trabajo: Ejercicios prácticos para cada módulo.
- Transcripción de los vídeos: Disponible en formato PDF.

- Audios: Meditaciones y relajaciones guiadas.

# Plataforma y Comunicación

Usaremos la plataforma del curso para gestionar todo el contenido y la comunicación. Todas las preguntas y comentarios se deben hacer a través de esta plataforma para mantener una comunicación organizada y efectiva.

Te envío un abrazo y deseo que lo recibas de la forma que más provechosa te es ahora.

Naylín