

Dr. Henry Barrios-Cisneros

Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
COACH HOLÍSTICO ESPIRITUAL
Estrés, Ansiedad y Depresión



www.educacionysaludholistica.org +58 4147151902 henrybarrioscisneros@gmail.com

Retiro o Taller vivencial: Cultivar mi autoconsciencia, mi ciencia y mi gerencia para ser sano próspero y feliz. Primera parte de tres

APREHENDIENDO A APLICAR CON SABIDURÍA MI SENTIDO COMÚN

Se fundamenta en la psiconeuroinmunología y los avances de las neurociencias en el cultivo de la espiritualidad, para aprehender a aplicar con sabiduría el sentido común de las tres funciones ejecutivas básicas de mi corteza prefrontal (*Claro propósito de vida, autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo y autocontrol transcendente con responsable autodisciplina*) a fin de disfrutar de una juventud prolongada saludable y gozar de una larga ancianidad sana, prospera y feliz.

TEMARIO DE LA PRIMERA PARTE (Prioridad leer y observar el material de apoyo)

1. Mi autoconsciencia, el participante se hace consciente de ¿Quién creo que soy? (**¿De dónde vengo**?), ¿Quién en esencia realmente soy como Ser espiritual? *(*¿**Quién soy***?*)* y **Segunda parte:** ¿Cuáles son mis metas ideales?, ¿Cuál es mi claro propósito de vida? (**¿A dónde voy***?*).

1.1. ¿Quién creo que soy?
1.1.1. Realmente tengo una respiración consciente diafragmática, sus beneficios.
1.1.2. Cuál es la armonía entre mi espíritu-cuerpo-mente.
1.1.3. Realmente, sí me amo plenamente.
1.1.4. Cuál es la imagen que tengo de mí mismo: Visualización en grupo de 5 rasgos básicos.
1.2.5. Tengo algún muro de corazón o creencias autosaboteadoras.
1.2.6. Defino las frecuencias de mis síntomas y las intensidades de mis dolores para evaluarlas.

1.2. Consciencia plena de unidad al creador para vivir con sabiduría cada presente
Consciencia plena en la alimentación, consumo de agua, refrigerios, entre otros.

1.3. ¿Quién en esencia realmente soy como Ser espiritual? Mis divinidades
1.3.1. Cuáles son mis principios esenciales y fortalezas.
1.3.2. Cuáles son mis dones profesionales o de servicio.
1.3.3. Cuáles son mis inteligencias múltiples mejor estimuladas y profesión autor realizadora.
1.3.4. Cuál es mi lenguaje psicológico de amor.
1.3.5. Realmente si soy inteligente.
1.3.6. Cómo he aplicado de manera creativa mis principios esenciales, fortaleza, dones y talentos.
1.3.7. Fogata o fuego de perdón y liberación de mi alma de culpas del pasado.
1.3.8. Ejercicios y movimientos consciente por medio del baile y contacto con la naturaleza.

1.4. ¿Cuáles son mis metas ideales en las tres áreas vitales más prioritarias?
1.4.1. Cuáles son mis metas ideales en mis tres áreas vitales más prioritarias.
1.4.2. Visualiacción para el lograr y mejorar mi meta ideal más prioritaria.

1.5. Definiendo mi claro propósitos de vida y develando mis 24 metas ideales (Próximo retiro)

La vida de todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno, constante, continuo, indetenible y permanente proceso de aprehendizaje significativo, que sólo termina cuando se cierra el ataúd

2. **Mi ciencia**, corresponde a la autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo, es aprehender a aplicar con responsable autodisciplina la mayéutica por medio de preguntas sabias, para de manera objetiva y ecuánime, hacerme autoconsciente de cómo hasta el momento mis maneras de creer, pensar, sentir, decidir y actuar contribuyen con el logro y mejoramiento continuo de mis propósitos de vida, mis metas y mis objetivos, en mi proceso de aprehendizaje significativo en cada una de mis áreas vitales.

2.1. Haciéndome consciente del grado de satisfacción de lo logrado hasta el momento en el cumplimiento de las tres metas más prioritarias de mis áreas vitales y mi actitud.
2.2. Aplicando con consciencia la mayéutica para superar mis auto limitaciones y sanar mi vida:
2.2.1. ¿Para qué me sirve esta experiencia de aprehendizaje significativo?
2.2.2. ¿Mis creencias, actitudes, decisiones y acciones están en coherencia con mi meta ideal?
2.2.3. ¿Qué es lo que me corresponde aprehender? **Mi consciencia de la Intuición**

3. Mi gerencia, es aprehender a aplicar con responsable autodisciplina la eficiente administración de recursos conocimientos, destrezas, herramientas, materiales, infraestructura, tiempo y dinero para con autoamor lograr con eficiente excelencia la satisfacción de necesidades, el logro de objetivos y metas en coherencia con el propósito de vida.

3.1. ¿Qué decido hacer con responsable autodisciplina para solucionar de raíz, las dificultades que retan el granDIOSO tesoro de mi inteligencia?
3.3. ¿Qué conocimientos, herramientas, estrategias son importantes aprehender?
3.4. ¿Qué recursos son prioritarios adquirir para lograr mis metas con eficiente excelencia?

4. Cierre, entrega de certificados, comentarios y sugerencias para mejorar la eficiente excelencia del proceso de entrenamiento y acompañamiento grupal. **Planificación para segunda parte del retiro**.

Proceso de alimentación y NF: Desayuno a las 8:00am, refrigerio y descanso de 30min a las 11:00am, almuerzo a la 1:00pm, refrigerio y descanso de 30min a las 5:00pm y cena a las 7:00pm

Tiempo estimado: 22 horas.
Primer día del retiro de 8:00 a 1:00 y 2:00 a 8:00pm y segundo día de 6:00 a 1:00 y 2 a 6pm. Se citan al evento 30 minutos antes y se espera un máximo de 15 minutos para arrancar el evento.

Inversión: La inversión real es de 100 dólares por Ser humano participante. Precio solidario con la situación económica de Venezuela 30 dólares. (Se puede reajustar hacia su valor real).
No incluye: transporte, hospedaje, desayunos, almuerzos ni cena.

Requisitos pre retiro y traer: (BASICO, se ajusta según las circunstancias)

a. Contestar en el cuaderno o libreta de notas y traerla:
a.1. ¿Qué me motiva a invertir para mi bienestar y felicidad?
a.2. ¿Para qué decido invertir en este retiro? Y ¿Cuál es mi objetivo esencial?

b. Observar leer la guía de respiración consciente diafragmática y los videos preparativos de base.

c. Trae: Un kit de artículos de higiene, entre otros: cepillo dental, crema dental, toalla, jabón, papel higiénico, repelente.
Para actividades: Lápiz mongol con punta, sacapuntas, cuaderno o libretas para notas, 3 hojas blancas o 5 hojas de reciclaje; envase con agua que se pueden recargar en el retiro, ropa cómoda, tapete de yoga para meditar o cojín; medias, zapatos; laptop ¿con conexión a wifi? Pendrive o memoria externa. Evitar el uso de shorts o faldas.

d. Si corresponde o deseas traer frutas, bebidas o comidas saludables (Sin: lácteos, gluten, azúcar, carnes de animales en jaulas, comidas preparadas en frituras, en la plancha o budare) para compartir, ponte de acuerdo con la organización para que sea variada.

Logística básica para organizadores: (Se puede reajustar)

-Promoción por redes sociales locales, regionales y nacionales.
-Realizar lista de participantes con cedula de identidad para llenar su credencial e imprimirla.
-Pendiente de ambientación del local, con aire acondicionado y wifi. Dónde puedan entras un máximo de 50 participantes, cómodamente, facilidad de alojamiento, comedor y estacionamiento.
-Opcionales para hidratación y refrigerios: Agua potable, agua de coco, agua panela con limón, infusiones de hierbas endulzadas con panela, jugos naturales, cacao, frutas como mandarinas, uvas, cambures, manzanas, peras, duraznos, mangos picados, lechosa picada, entre otros.
-Vasos plásticos para el agua, la infusión. Tazas de arcillas para la toma del cacao en la fogata.
-Video Ben, pared o pantalla para proyectar, laptop, corneta para sonido, extensiones, UPS.

Para realizar el retiro o taller con eficiente excelencia, es fundamental apoyarse en los siguiente tres principios básicos:

a. *Mi compromiso o palabra empeñada es más solidad y valiosa que una barra de oro y una gema de diamantes juntas.*

b. *Nunca dejo para mañana lo que puedo hacer ahorita, ni para luego lo que puedo hacer de inmediato.*

c. *Para fomentar la eficiente excelencia, es fundamental confiar en un equipo sinérgico, delegar funciones a cada uno de los responsables según sus dones y talentos, supervisar y anotar las actividades, para realizar el control transcendente lo más inmediato posible.*

Sugerencias de las actividades y asignación de responsabilidades a desarrollar como organizadores y logística del retiro o taller para garantizar su eficiente excelencia:

1. Elaboración de cronograma de actividades (Plan de trabajo).
2. Proyección del presupuesto y detalle de insumos a utilizar dentro de la logística del congreso.
3. Búsqueda y contratación de proveedores de servicios. (previa aprobación de comité organizador)
4. Apoyo, vigilancia y coordinación de los elementos necesario para el desarrollo de la actividad.
5. Centro de comunicación, inscripción, recepción de información y entrega de material de apoyo a los participantes e identificación personal.
6. Organización y ambientación de las áreas para el desarrollo del retiro.
7. De corresponder coordinar para que entre los participantes se coordinen para darse las colas o contratar una buseta que los transporten en grupo.
8. Organización del ambiente para alojamiento, transporte, comedor, sala de baños para mujeres y hombres, papel higiénico, jabón, toallines, servilletas.
9. Asesoría, comunicación y apoyo a los facilitadores del retiro, participantes y proveedores.
10. Control y gestión de inscripciones de asistentes al retiro en efectivo, transferencias nacionales o internacionales y llevado de la administración y contabilidad.
11. Servicio de cocina para coordinar la preparación balanceada de platos saludables.
12. Reuniones con el comité organizador, aproximado de una vez por semana.
13. Servicio de mensajería (siempre y cuando no sean volúmenes masivos).
14. Apoyo logístico y de comunicación con el contador de la empresa organizadora.
15. Sugerencia y supervisión de la estrategia de comunicación y promoción a nivel local, regional, nacional e internacional del evento.
16. Supervisión, creación de estrategias de mercado y difusión de la información mediante: Página web, correos electrónicos, redes sociales: (Facebook, YouTube, X, WhatsApp, Instagram, TikGtok.), entre otros.

Si con tu experiencia y sabia aplicación de tu sentido común sientes que es importante corregir, mejorar, complementar en el temari o agregar algo a estas 16 actividades sugeridas. Con PLENA CONFIANZA y LIBERTAD lo puedes hacer, para realizar con la mayor eficiencia y excelencia este retiro.