

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. Segunda parte de tres

AUTOGERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE PARA SER SANO PRÓSPERO Y FELIZ

Se fundamenta en los avances de las neurociencias en el cultivo de la espiritualidad y la gerencia eficiente, para aprehender a aplicar con sabiduría el sentido común de las tres funciones ejecutivas básicas de mi corteza prefrontal para develar mi claro propósito de vida, mis metas ideales en cada una de mis 24 áreas vitales, para con eficiente excelencia gerenciar mi vida, a fin de disfrutar de una juventud prolongada saludable y gozar de una larga ancianidad sana, prospera y feliz.

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

APLICANDO LA GUÍA DE APOYO Y LAS GUIAS DEL RETIRO ANTERIOR

1. Definiendo mi claro propósitos de vida

1.1. Síntesis del primer retiro.
1.2. Ikigai y Shimei para definir mi claro propósito de vida.
1.3. Aporto soluciones creativas para solucionar y satisfacer aquello que el mundo necesita médiate un negocio productivo. **Refuerzo de Consciencia de mi intuición para decidir de manera acertada**
1.4. Mi propósito de vida o razón de vivir con sentido es.
1.5. Visualiacción creativa para hacer realidad el propósito de vida en coherencia con los principios

2. Haciéndome consciente de mis metas ideales en cada una de mis 24 áreas vitales

2.1. Mi visión intuitiva de metas ideales a lograr en cada una de las 12 áreas vitales existenciales.
2.1.1. Escribir la visión intuitiva de cada una de mis 12 áreas vitales existenciales.
2.2. Mi visión intuitiva de metas ideales a lograr en cada una de las 12 áreas vitales culturales.
2.2.1. Escribir la visión intuitiva de cada una de mis 12 áreas vitales culturales.

3. **Definir mi meta máxima**, integrando las tres metas más prioritarias de las 24 áreas vitales

4. **Descripción detallada de cada una de mis metas ideales**, con objetivos para ser logradas especificados en largo, mediano, corto e inmediato plazo.

5. **Ecuánime evaluación** de lo que hasta el momento consolidado en cada área vital y lo por mejorar. Evaluación de las frecuencias de mis síntomas y las intensidades de mis dolores (**Hoja del retiro anterior**)

6. **Detectando los virus mentales**, interferencias limitantes, programas mentales o creencias autosaboteadoras que interfieres o me bloquean en el cumplimiento de mis metas.

7. **Detectando creencias autosaboteadoras**, Nivel de consciencia, sombras, reactivación de muro de corazón o influencias de antepasados.

7.1. Liberación de limitaciones con magnetoterapia, línea del tiempo o sanando heridas de mi niño interior, quema de creencias y perdones del pasado, para transcenderlas en luz.

8. **Selección de las cinco** (5) metas más importantes de mi vida

9. **Selección de las tres** (3) metas más prioritarias de mi vida

10. **Realizo mi mapa del tesoro**.
10.1. Bajar por Google 1 o 2 imágenes que mejor se identifique con las tres metas tres metas más prioritarias de su vida. Se espera que las referentes a los principios esenciales, fortalezas, dones y talentos sean traídas del hogar (**Ya fueron realizadas en el primer retiro**).
10.2. Presentar el mapa del tesoro a todos los participantes y comentario sobre el proceso para su vida prospera, sana y feliz.

11. **Visualiacción y programación de mi meta ideal más prioritaria**.
11.1. Cuál es la naturaleza precisa de mi meta ideal más prioritarias y sus objetivos a largo, mediano, corto e inmediato plazo.
11.2. ¿Para qué me comprometo desde mi Ser espiritual para hacer realidad mi meta ideal?
11.3. ¿Por qué me comprometo a hacer realidad mi meta ideal más prioritaria?
11.4. ¿Cuáles profesionales, especialistas, instituciones pueden cooperar conmigo para logar mi meta?
11.5. ¿Cuántos pasos o actividades, voy a realizar para lograr mi meta ideal con eficiente excelencia?

12. **Visualiacción creativa** del proceso clarificado de pasos a realizar para hacer realidad mi meta ideal.

13. **Construcción de diagrama de Grantt** para la planificación de las actividades a realizar en función al tiempo.

14. **Preparación para asesoramiento** online y definir fecha para el tercer nivel [**Autocoachig para vivir con sabiduría**. *(Barrios-Cisneros **Neurociencias para vivir con sabiduría**, capítulo 12)]* en 6 meses.

15. **Cierre, entrega de certificados**, comentarios y sugerencias para mejorar la eficiente excelencia del proceso de entrenamiento y acompañamiento grupal.

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: 34 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 7pm. Tercer día de 6:00 a 1:00 y 2 a 6pm.

Inversión: La inversión real es de 150 dólares por Ser humano participante. Precio solidario con la situación económica de Venezuela 50 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 inviertir en este retiro? Y ¿Cuál es mi objetivo esencial?

b. Leer la guía de **Autogerencia de vida consciente** y observar 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 aíre acondicionado, 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 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, identificación personal.
6. Organización y ambientación de las áreas para el desarrollo del retiro.
7. Organización del ambiente para alojamiento, transporte, comedor, sala de baños para mujeres y hombres, papel higiénico, jabón, toallas, servilletas.
8. Asesoría, comunicación y apoyo a los facilitadores del retiro, participantes y proveedores.
9. Control y gestión de inscripciones de asistentes al retiro en efectivo, transferencias nacionales o internacionales y llevado de la administración y contabilidad.
10. Servicio de cocina para coordinar la preparación balanceada de platos saludables.
11. Reuniones con el comité organizador, aproximado de una vez por semana.
12. Servicio de mensajería (siempre y cuando no sean volúmenes masivos).
13. Apoyo logístico y de comunicación con el contador de la empresa organizadora.
14. Sugerencia y supervisión de la estrategia de comunicación y promoción a nivel local, regional, nacional e internacional del evento.
15. 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 temario o agregar algo a estas 15 actividades sugeridas. Con PLENA CONFIANZA y LIBERTAD lo puedes hacer, para realizar con la mayor eficiencia y excelencia este retiro.