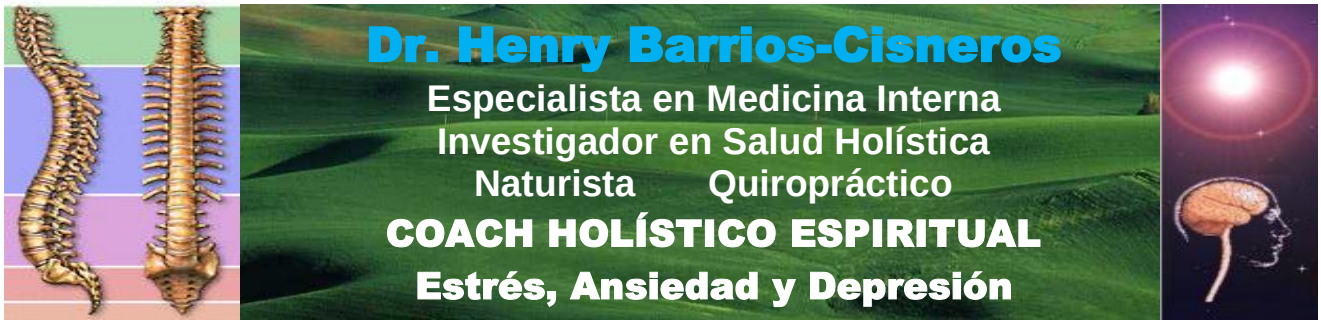


www.educacionysaludholistica.org +58 4147151902 henrybarrioscisneros@gmail.com

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

AUTOCOACHING PARA VIVIR CON SABIDURÍA

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

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

APLICANDO LA GUÍA DE APOYO Y LAS GUIAS DE LOS DOS RETIROS ANTERIORES

1. Calificación de la satisfacción lograda hasta el momento en cada una de las 24 áreas vitales.

1.1. Repasar cada una de las metas ideales definidas por plazos en el retiro anterior y evaluar lo logrado hasta el momento.

1.2. Evaluar las frecuencias de mis síntomas y las intensidades de mis dolores. (Hoja de retiros anteriores)

1.3. Con ecuánime y humilde autocompasión explicar las razones que le han facilitado lograr y superar las metas o las razones que lo han estancado o saboteado.

1.4. Con autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo, definir ¿Qué aprehendizaje me aporta esta ecuánime evaluación?

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

2.1. Liberación de limitaciones con magnetoterapia, línea del tiempo o sanando heridas de mi niño interior.

3. Redefiniendo cada una de mis metas ideales en cada una de mis áreas vitales.

3.1. Qué idealmente quiero lograr en cada una de mis metas ideales con eficiente excelencia.

3.2. Qué decido hacer con responsable autodisciplina a más tardar en 6 meses para lograrlo.

4. Autoconsciencia de mi responsable autodisciplina, para lograr ser más sano, próspero y feliz. (En orden de prioridad, aplicado a las 3 áreas vitales más importantes)

4.1. ¿Qué es lo primero que me comprometo a hacer para lograr esta meta?

4.2. ¿Qué consecuencias estoy sufriendo, por no haberlo hecho hasta el momento?

4.3. ¿Qué me estoy perdiendo por quedarme estancado en mi zona de confort?

4.4. Si me mantengo en mi zona de confort ¿Qué dejaré de tener o de disfrutar en unos meses o años y décadas?

4.5. ¿Qué beneficios obtendré y disfrutaré si lo hago? y ¿Cómo me sentiré?

4.6. ¿Realmente si me comprometo con responsable autodisciplina conmigo mismo, a realizar estas mejoras a pequeño paso? (**Aunque sea el 1%, en cada día**)

5. Aplicando la gerencia estratégica en mi propósito de vida para lograr mi libertad financiera aportando valor a la humanidad.

5.1. De la guía llenada en la actividad del segundo retiro, recordar y actualizar el propósito de vida.

5.2. Redefinir la misión, en base al propósito de vida.
5.3. Apoyándose con la guía del primer retiro, recordar las fortalezas en base a mis principios, dones y talentos
5.4. Definir mis oportunidades. En base a las ofertas y circunstancias de mi entorno o el país.
5.6. Develar mis debilidades en base a mis creencias, sombras y muro de corazón (**Si persisten**)
5.7. Develas las amenazas en función a las circunstancias del entorno que retan mi inteligencia.
5.8. Describir los elementos de la matriz FODA.
5.9. Análisis de efectividad y la eficiencia de las variables en los cuadrantes de la matriz FODA.
5.10. Definición de la estrategia resultante con mayor posibilidad de ser más efectiva y eficiente.

6. Sabio sentido común en la gestión y administración de mi tiempo.
6.1. Registro objetivo y detallado del tiempo que invierto cada día, en cada una de mis áreas vitales.
6.2. Resumen del tiempo invertido en cada área vital por día, semana y reajustes convenientes.
6.3. Resumen del tiempo realmente decido invertir en cada área vital para ser más sano, prospero y feliz.

7. **Preparación para asesoramiento** online.

8. **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. 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.