

Disciplinas toltecas: Acecho

Temario

- Introducción a las Disciplinas Toltecas
- Acecho
- Propósito del acecho
- Comprendiendo el acecho



Disciplinas toltecas

Técnicas que utilizaban nuestros ancestros, la Cultura Tolteca, descendientes de Atlantes, en México.

Estas disciplinas son para el desarrollo personal, te permiten, conocerte a ti mismo, mantener el equilibrio mental, emocional y espiritual, 99% de Intención

1% de acción

La transformación del ser humano es individual y va impactando en su entorno, primero a las relaciones cercanas, enseguida a la familia, luego a una organización o comunidad, posteriormente a la sociedad y por último a la humanidad.

La disciplina es el camino que te lleva a desarrollar habilidades, requiere de constancia y responsabilidad, por eso es importante:

- Sentir si este es el camino de tu corazón
- Poner toda la intención
- Crea el hábito diario
- Observar los resultados

Conócete a ti mismo y todo se dará por añadidura

Las disciplinas toltecas son 4: acecho, recapitulación, tenseguridad y ensueño; en esta lección hablaremos del acecho.

Acecho

Propósito

Auto Observador Cauteloso

El propósito en el diplomado es que logres tener el hábito del acecho durante los tiempos de vigilia y durante las horas de dormir.

El trabajo diario te permitirá “darte cuenta” de tus pensamientos, emociones y conductas, con capacidad de elegir cambiar.

Observarse a uno mismo con compasión, sanar nuestras heridas con amor, paciencia y sin culpa

Consiste en observar nuestras palabras, pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes, postura corporal, ante cada evento que vamos teniendo en nuestro día a día, teniendo en cuenta las que te dan o te quitan energía.

Tenerlo presente para recapitularlo y/o trabajarlo con la bioprogramación

El Acecho es un ejercicio de auto observación, que requiere de:

- Disciplina, hacerlo todos los días lo más frecuente posible, hasta llegar a hacerlo de manera automática todo el día
- Honestidad contigo mismo, decirte la verdad
- Responsabilidad, no justifiques, no busques afuera, todo está en ti

El Acecho es solo Darte Cuenta de ti y Elegir, Si “te das cuenta”, estas en el acecho.

Cuando ya te das cuenta que estas en el sueño y que puedes tener acción, ahí puedes hacer cambios.

Estos cambios tendrán efecto en tu vida de vigilia.

Esta práctica es para realizarla a lo largo de la vida, varias veces al día, durante algunos minutos cada hora; abordándolo gradualmente hasta que se haga un hábito. En la siguiente página vas a encontrar una guía para el acecho, la puedes imprimir y usarla o tener una libreta para anotar tus acechos.

REFLEXIÓN															
POSTURA CORPORAL															
ACTITUDES															
SENTIMIENTOS Y EMOCIONES															
PENSAMIENTOS															
PALABRAS															
HORA															