



# CONCIENCIA DUAL, CONSCIENCIA DE UNIDAD BIODESCODIFICACIÓN

Cuaderno guía Taller con Ester Anit

Seminario Internacional 2020



## **Ester Anit**

Desde muy pequeña su servicio de vida se mostraba cuando se sensibilizaba escuchando la historia de vida de las personas. Esto la llevó a ser maestra de Yoga y Meditación, más tarde vendría el estudio de la Psicoterapia Gestalt, Coaching y actualmente abocada a las Formaciones de Biodescodificación on-line (También consultas personales y on-line) a nivel nacional e internacional.

Plasmó su autobiografía en su libro titulado: DESNÚDATE (el desafío de vivir libre). Que se encuentra disponible en Amazon.

## ¿De qué se trata el taller?

La Conciencia de Unidad es la energía infinita que sustenta las miríadas de partículas de conciencia en un mar de dualidad. Abrazar las polaridades dentro nuestro, es volver a casa, es el final del caos interior. Ya que uno no puede existir sin la otra. (luz- sombra, malo- bueno, lindo- feo. etc.).

La Conciencia de integridad, de unidad, no es algo que se encuentra afuera y hay que salir a buscar, es la esencia de la cual emanamos todos, solo lo hemos olvidado.

Poder observar la complementariedad de los opuestos, hace que cese la lucha de pensamientos que cotidianamente guían y crean lo que llamamos vida.

Vivir en la dualidad, es LA CRENCIA DE QUE ESTAMOS SEPARADOS, POR LO TANTO, TODO ESTÁ AFUERA, las soluciones también y que EL PODER DE TRANSFORMAR Y TRANSFORMARME

RADICA EN QUE EL OTRO CAMBIE. Así nos quedamos esperando como cuando éramos niños y los reyes iban a traernos un regalo. Esto nos lleva a vivir en el dolor y en el sufrimiento, apegándonos, queriendo tener el control de las cosas, manipulando, etc...

Todo cambio surge de ti de una forma espontánea o no es cambio.

A veces creemos que "estamos" cambiando, cuando en realidad regresamos a las repeticiones. Solo el autoconocimiento de sí mismo, la autorrealización y auto gestión nos libera de patrones y programas aprendidos.

## Desarrollo:

### **1- Respiración de fuego**

(Nos introducimos en los miedos y las creencias con el elemento fuego, por medio de esta técnica respiratoria y ejercicios).

### **2- Creencias**

¿Qué es para ti la libertad?

desarrollaremos " La alegoría de la caverna "

Descubriendo las creencias que heredé, las que guían mi vida, las que creo elegir y las que elijo.

### **3- Mis pensamientos, creadores de mi realidad.**

Aprenderemos de manera práctica a distinguir: Juicio, interpretación, proyección, conciencia integrada (de unidad)

### **4- Cierre - Modelo de aplicación de la PNL**

Practicaremos un recurso llamado " ancla", el cual nos permitirá usarlo en cualquier momento ante una situación de estrés.

### **Auto-regalos**

Sentiremos que nos sucede en el cuerpo al autorregalarnos.

Para contactar con *Ester Anit* escribe a

\*Email: [esteranito@gmail.com](mailto:esteranito@gmail.com)

\*Por WhatsApp: +54 9 341 3074209

\*Instagram: @esteranitok

\*Facebook: Ester Anit