



## **Formación a Nivel Subconsciente**

**El Método INTEGRA® es una metodología de transformación a nivel Subconsciente, que permite la resolución de cualquier tipo de conflicto, o el alcanzar cualquier objetivo.**

**Los cursos basados en el Método INTEGRA permiten desarrollar los hábitos o patrones de comportamiento objeto de cada curso.**

# **CURSO DE FELICIDAD**

*2015*

Koldo Alonso  
Tel. +34 657 717 621  
koldoalonso@gmail.com

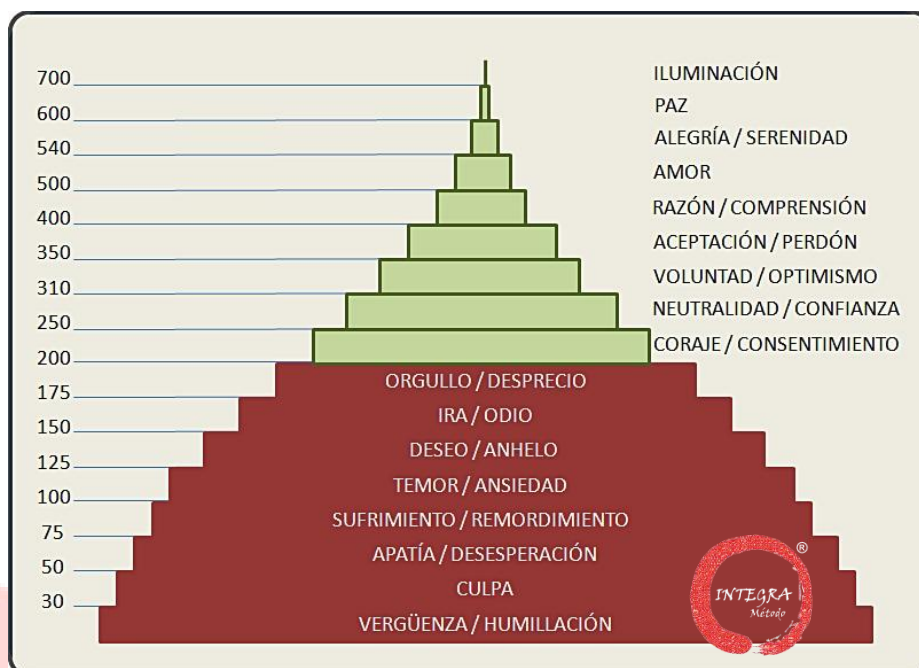
El propósito de este curso es facilitar el cambio en las personas **para ser plenamente felices**, porque

- Todos merecemos ser felices,
- Para enseñar a nuestros hijos a ser felices, debemos serlo nosotros,
- Sólo podemos dar aquello que tenemos,
- Cambiar es posible,
- La felicidad está en nuestro interior, y no depende de las circunstancias externas ni de otras personas,
- ...

Cuando soy una persona feliz, el origen de la felicidad está en mi interior. En cambio, si simplemente estoy feliz, el origen de dicho sentimiento puede venir del exterior, y por tanto no depende de mí mismo. En consecuencia, un estado real de felicidad se alcanza únicamente a través del control de nuestra vida interna.

En este curso se abren las puertas a los participantes a experimentar una transformación interior, que les lleva a elevar su nivel de conciencia hasta un punto en el que la felicidad es exclusivamente una decisión personal.

El nivel de conciencia es la frecuencia vibratoria que cada uno tiene. Y cada nivel de conciencia está ligado a unas determinadas emociones, unos valores y una concepción de la vida. Cuanto más bajo es el nivel de conciencia, más negativas son las emociones que hay asociadas, y cuanto más alto es el nivel de conciencia, más positivas son las emociones asociadas.



Este curso permite llevar a cabo en los participantes la transformación necesaria, a nivel subconsciente, que sustenta los hábitos y habilidades características de las personas felices.

Por medio de los ejercicios incluidos en este curso, cada participante alineará su mente consciente y su mente subconsciente, sustituyendo creencias limitantes y bloqueos emocionales por creencias potenciadoras que permitan la elevación de su nivel de conciencia. En otras palabras, se liberan los bloqueos emocionales y se introducen a nivel subconsciente las creencias que permiten generar hábitos de felicidad, en todos los ámbitos de su vida.

-----

¿Qué se puede esperar realizando este curso? (según algunos participantes)

- ✓ Alcanzar un estado de equilibrio, paz y bienestar interior
- ✓ Elevación del nivel de conciencia
- ✓ Desbloqueo de emociones
- ✓ Instalación de creencias positivas
- ✓ Convertirse en personas autónomas, no dependientes de terapeutas
- ✓ Convertirse en personas que transmiten felicidad a los demás
- ✓ \*Amarse uno mismo, sentirse en paz, disfrutarse, apreciarse, reconocerse, valorarse
- ✓ Vivir en el momento presente
- ✓ Ver el lado bueno de las cosas y percibir el mundo alrededor en positivo
- ✓ Sentimiento de tranquilidad y liberación
- ✓ Los resultados son para quien realiza el curso, y para todos los que lo rodean
- ✓ .....

-----

Este curso NO ES...

- ☒ NO es un curso de Motivación lleno de palabras bonitas, bailes, abrazos,...
- ☒ NO es un curso de psicología positiva, en el que se nos dice cómo deberíamos pensar o actuar
- ☒ NO es un curso basado en la generación de emociones positivas que te hacen salir eufórico, pero que se disipan a las pocas horas o días
- ☒ NO es un curso que juega con las emociones de los participantes haciéndolos pasar por una montaña rusa emocional

Este curso SÍ ES...

- ☑ Un curso de transformación interior en la que se liberan los bloqueos emocionales que nos impiden ser plenamente felices, y se integran las creencias positivas que llevan al participante a interpretar la vida para SER FELIZ
- ☑ Un curso en el que se aprende de forma práctica la realidad energética de la que formamos parte
- ☑ Un curso en el que los resultados se obtienen durante el curso, y especialmente después
- ☑ Un curso donde los resultados son permanentes

-----

El Curso de Felicidad permite llevar a cabo en los participantes la transformación necesaria, a nivel subconsciente, que sustenta los hábitos y habilidades características de las personas felices, como son:

1. Sentirse bien con uno mismo, valorarse, respetarse, perdonarse,...
2. Vivir en el momento presente, superando el pasado y no preocupándose por el futuro.
3. Vivir con metas y objetivos en todos los ámbitos de la vida.
4. Generar relaciones positivas con los demás.
5. Vivir feliz, impidiendo que los acontecimientos que suceden en nuestras vidas condicionen nuestra felicidad.

-----

El contenido del Curso de Felicidad incluye una parte teórica, dirigida a la mente consciente y otra práctica:

- Parte teórica (incluye ejercicios que permiten tomar conciencia de los temas tratados)
  - Nuestra realidad energética
  - El papel de nuestra mente subconsciente
  - La importancia de las emociones en nuestro día a día
  - El papel de las creencias para alcanzar nuestras metas
  - El impacto de nuestros pensamientos y sentimientos sobre los demás
  - El nivel de conciencia como factor clave para alcanzar la felicidad
  - Conceptos que sostienen una vida feliz

- Parte práctica (incluye ejercicios que permiten tomar conciencia de los temas tratados)
  - Liberación de bloqueos emocionales
  - Transformación de las creencias que sustentan la felicidad
  - Ejercicios para reforzar los cambios a nivel consciente

Todas las actividades son realizadas de forma conjunta, no entrando en posibles áreas de desarrollo específicas para cada participante.

La liberación de bloqueos emocionales es realizada en el seno del grupo, pero de forma autónoma e privada por cada participante.

Koldo Alonso Teléfono y Whatsapp: +34 657 717 621

<http://www.koldoalonso.com/un-curso-de-felicidad/>

Un Curso de Felicidad en Bilbao, Donostia – San Sebastián, Madrid, Barcelona y Lanzarote.