

PRINCIPIOS DE CURACIÓN DE ACTITUDES

- 1. La esencia de nuestro ser es el amor y el amor es eterno.**
- 2. La salud es la paz interior. Curarse es liberarse del temor.**
- 3. Dar y recibir es lo mismo.**
- 4. Podemos liberarnos del pasado y del futuro.**
- 5. El ahora es el único tiempo que existe, cada instante es para dar.**
- 6. Podemos aprender a amarnos a nosotros mismos y a los demás perdonando mas que juzgando.**
- 7. Podemos convertirnos en buscadores de amor mas que en buscadores de faltas.**
- 8. Podemos elegir estar en paz por dentro y orientarnos hacia ello, a pesar de lo que suceda afuera.**
- 9. Somos discípulos y maestros el uno del otro.**
- 10. Podemos enfocar la vida como un todo mas que como en fragmentos.**
- 11. Puesto que el amor es eterno, ya no tenemos que temer a la muerte.**
- 12. Siempre podemos ver a las personas como dándonos amor o como pidiéndonos ayuda.**

GUIA PARA VIVIR LA CURACIÓN DE ACTITUDES

- 1. Habitualmente no estoy alterado por la razón que creo.**
- 2. Yo puedo elegir cambiar los pensamientos que me lastiman.**
- 3. Yo puedo escoger ver las cosas con espíritu positivo.**
- 4. Yo soy responsable de cómo veo las cosas.**
- 5. Todas las mentes están unidas y son una sola.**
- 6. El perdón abre las puertas a la curación.**
- 7. Mi propósito es no cambiar a los demás.**
- 8. Yo puedo cambiar mi percepción del mundo, de los demás y de mi mismo.**
- 9. Si mi mente está llena de dudas, temores y conflictos, eso es lo que proyectaré hacia el exterior y eso es lo que yo viviré.**
- 10. Si mi mente esta llena de amor, de paz y bienestar, es lo que proyectaré y eso será lo que yo viviré.**

NORMAS DEL GRUPO

- 1. Estamos aquí para trabajar en nuestra curación de actitudes, cambiar nuestra percepción hacia la paz mas que al conflicto y hacia el amor en lugar del temor.**
- 2. Respetamos a cada persona como única. Cada una se conoce a sí misma mejor que nadie y si cada quién logra escuchar su voz interior, encontrará las mejores respuestas.**
- 3. Reconocemos que cada uno estamos aquí por nuestras propias necesidades; nuestra meta es nuestra curación personal y la paz interior.**
- 4. Está bien no tener la respuesta para otro. Basta con escucharlo con amor.**
- 5. Al arriesgarnos exponiendo nuestros propios estados emocionales, encontramos experiencias comunes que facilitan que nos unamos.**
- 6. Cada persona aprende a mirar a la otra viendo en ella solamente la “luz” y no la “pantalla”.**
- 7. Estamos aquí para trabajar en la calidad de vida y no para centrarnos en la enfermedad, cualquiera que sea.**
- 8. Todos los contactos y todas las relaciones son horizontales, entre iguales. Los papeles de estudiante y maestro son intercambiables; fluctúan del uno al otro.**
- 9. Nuestro objetivo es dar apoyo mutuo, escuchar sin hacer juicios. Compartimos nuestras experiencias, lo que funciona para nosotros. En vez de dar consejos, ayudamos a otros a encontrar sus propias respuestas.**

10. **Estamos aquí para practicar la única meta de elegir paz en lugar de conflicto, al practicar el perdón y al liberarnos del temor.**

ACUERDOS DEL GRUPO

1. **Estoy de acuerdo en llegar a tiempo y permanecer hasta que se complete la sesión.**
2. **Estoy de acuerdo en mantener un enfoque amoroso en la persona que está hablando. En no tener ninguna conversación lateral, de manera que cada persona se sienta valorada y escuchada y se mantenga la energía del grupo.**
3. **Estoy de acuerdo en que este grupo es abierto y continuo.**
4. **Estoy aquí para trabajar en mi mismo. Estoy de acuerdo en hablar de mi propia experiencia, en lugar de dar consejos.**
5. **Estoy de acuerdo en mantener confidencialmente los nombres y la información compartida. Que nuestro grupo sea un ambiente seguro para todos.**
6. **Estoy de acuerdo en usar mi tiempo con economía y consideración, de manera que cada persona aquí pueda tener la oportunidad y el tiempo para compartir si elige hacerlo.**
7. **Estoy de acuerdo en ayudar en el enfoque de Curación de Actitudes, a través de mirar la vida de una manera pacífica y amorosa en lugar de verla temerosa y conflictiva. De esta manera apoyaré a cada persona en el grupo.**
8. **Estoy de acuerdo en apoyar la guía interna en cada persona y en ayudarla a encontrarse en lo que es significativo para ella, en vez de confrontar y “predicar”.**
9. **Estoy de acuerdo en que el proceso de cada persona es lo importante, no el juicio que yo haga al respecto y tengo que aceptar a los otros donde están.**
10. **Estoy de acuerdo en mantener en mente que siempre tenemos la posibilidad de elegir entre paz y conflicto, entre amor y temor.**