

Serie de Formación DBM® Arte y Ciencia



El arte y la ciencia de crear valor y disfrutar la vida

## ***El Arte y la Ciencia de Crear Valor y Disfrutar la Vida***

con John McWhirter

***Pamplona 2020***

***Parte 1: 14, 15, 16 febrero,***

***Parte 2: 13, 14, 15 marzo***

Las experiencias más importantes en la vida son las experiencias de las cosas que valoramos.

Las cosas que valoramos van desde cosas **físicas**, como la casa, el coche, las joyas y la ropa; a **actividades**, como el trabajo y el deporte; a cosas **emocionales** y **relacionales**, como pueden ser el amor, la pareja, los niños y la familia; a cosas **intelectuales** y **espirituales**, como el significado, las ideas y la religión.

Estamos altamente motivados para experimentar el significado y el placer que nos dan las cosas que valoramos. Desafortunadamente, los sentimientos positivos a veces no suceden. Muchas personas logran con éxito las "cosas" de valor, pero no experimentan el placer y la alegría

del valorar activo de ellas; logran sus objetivos; la casa grande, el bebé, el coche, el ascenso en el trabajo y la relación a largo plazo, pero no experimentan el significado o el placer de lograrlas. Tener cosas no siempre conlleva experimentar el valor de ellas. Y luchar por conseguir más no cambiará esto.

Otra dificultad surge de la idea falaz de que "más grande es siempre mejor". Esta idea nos lleva a buscar cantidad en lugar de experimentar más plenamente una mayor calidad de valor. Solo si entendemos cómo funciona nuestra experiencia de "valor y valorar" podemos asegurarnos de crear las condiciones adecuadas para experimentar el "valorar del valor".

Hay muchas maneras de las que podemos experimentar este "valorar", por ejemplo, *que algo nos guste, quererlo, adorarlo, disfrutarlo, apreciarlo, cuidarlo, admirarlo y venerarlo*. Incluso cuando estos los experimentamos, siempre existe el potencial de experimentar más valor en ellos, con más intensidad y durante más tiempo. Siempre existe la posibilidad de sumar más valor a nuestra vida.

Existen desafíos para mantener nuestra experiencia de valor a lo largo del tiempo. Para nuevos trabajos, nuevo hogar, nuevas relaciones, a menudo es más fácil experimentar el valor, pero a lo largo del tiempo puede ser difícil mantener en marcha este placer, este significado y/o esta emoción. Lamentablemente, las personas a menudo buscan una nueva experiencia cuando, en cambio, podrían estar experimentando más y más profundamente el valor de lo que tienen.

Otra experiencia que limita nuestro disfrute en la vida es la ausencia de valor y la experiencia del valor negativo. Sentirse vacío, una vida sin sentido, el aburrimiento y la aversión son ejemplos de valores negativos. Saber cómo ocurre esto y cómo cambiarlo puede liberarnos a nosotros mismos y a otros de sufrimientos innecesarios.

Saber cómo crear valor y disfrute en la vida puede mejorar nuestra experiencia vital en gran medida.

### Lo que conseguirá en este taller experiencial:

- ✚ En este taller experiencial se aprenderá cómo crear cosas y experiencias de valor, cómo se puede vivir más profundamente la experiencia de valorarlas y cómo añadir valor a todo lo que hacemos.
- ✚ También aprenderás sobre las principales cosas que se interponen en el camino de experimentar este valorar la vida y cómo cambiarlas de manera efectiva para ti mismo y para los demás.
- ✚ Aprenderás a desarrollar valor en las relaciones y experiencias a largo plazo, así como crear un nivel de valor más profundo.
- ✚ Aprenderás a desarrollar estas habilidades para ti y para los demás.
- ✚ En este taller mejorarás en gran medida tu comprensión y tu capacidad para crear diferentes tipos de valor y disfrutarlos de diversas maneras, así como ayudar a otros a hacer lo mismo.

### El programa incluye:

- Cómo identificar lo que es importante para ti en la vida.
- Cómo experimentamos a las personas, lugares, actividades, cosas e ideas que valoramos.
- Cómo identificar diferentes tipos de valor.
- Cómo experimentar plenamente el valor en tu vida.
- Cómo aumentar la calidad de valor y cómo aumentar la intensidad, la duración y la frecuencia de la experiencia de valor.
- Cómo crear y disfrutar valor a lo largo de tu vida.
- Cómo sumar valor a todo lo que haces.
- Cómo diferenciar entre valores, el valor y el valorar.
- Cómo ocurren los valores negativos y cómo cambiarlos.
- Cómo ayudar a otros a experimentar más valor en sus vidas.
- Cómo crear y disfrutar de valor en la vida en su conjunto para ti mismo y para los demás.
- Cómo crear valor a partir de las cosas "pequeñas" de la vida, no solo de las cosas "grandes", y cómo aprovechar todo en la vida al máximo.
- Cómo crear una vida de valor.

# El arte y la ciencia de crear valor y disfrutar la vida

Pamplona

Parte 1: 14, 15, 16 febrero, Parte 2: 13, 14, 15 marzo 2020

Horario: viernes 17.30-20.30, sábado 09.30-20.30, domingo 09.30-14.00

Lugar: Hotel 3 Reyes, PAMPLONA

|   | General | Participantes en cursos anteriores de Arte y Ciencia | Alumnos y graduados DBM® |
|---|---------|--|--------------------------|
| Inscribiéndote antes del 31 de diciembre del 2019 | 400     | 360  | 300                      |
| Inscribiéndote antes del 30 de enero del 2020     | 420     | 400  | 330                      |
| Inscribiéndote a partir del 1 de febrero del 2020 | 450     | 420  | 350                      |

\*\*Desempleados y jubilados: 50% de descuento    \*\*Parejas: 25% descuento cada uno  
\*\*Descuentos no acumulables.

Forma de pago: Transferencia a Banco Santander, a nombre de Sensory Systems Training

n°. Cuenta: IBAN: ES37 0075 0234 0506 7000 3179, indicando el curso y el nombre del participante.

Enviar resguardo del banco a: [info@sensorysystems.co.uk](mailto:info@sensorysystems.co.uk)

Para cualquier información: [dbmpamplona19@gmail.com](mailto:dbmpamplona19@gmail.com)

**Alojamiento disponible en el Hotel Tres Reyes en régimen de alojamiento y desayuno**

Individual con desayuno-buffet 92 € IVA incluido

Doble con desayuno-buffet 102 € IVA incluido

Contactar directamente con el hotel para reservar en [v.sanchez@hotel3reyes.com](mailto:v.sanchez@hotel3reyes.com)