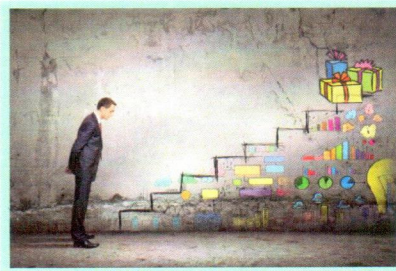




## Programa El Trabajo

“Dejé de esperar que el mundo me diera lo que quiero.  
Empecé a dármelo”, Byron Katie.

Todas las respuestas están en ti, pero a veces no sabes cómo escucharlas. El Trabajo es un proceso de indagación que te permite identificar y cuestionar los pensamientos que te causan stress, enojo, miedo o sufrimiento. Es una forma de enfrentar la causa de tus problemas con claridad y de experimentarnos más allá de nuestro sistema de creencias. Es tan simple que cualquier persona con una mente abierta puede hacerlo.



La única manera de entender El Trabajo es experimentándolo. La base del programa está en la aceptación de la realidad. “Lo que es, es”. Querer que la realidad sea diferente es igual que intentar enseñar a ladrar a un gato. Puedes intentarlo una y otra vez y al final, el gato te mirará y volverá a decir: «Miau». Desear que la realidad sea diferente no sólo es desesperante, sino que genera sufrimiento.

Si prestas atención, advertirás que tienes pensamientos de este tipo docenas de veces al día. Buscas de una u otra manera que la realidad sea otra. Si te parece que esto suena deprimente, estás en lo cierto. Todo el estrés que sentimos se origina en nuestras discusiones con lo que es y deseamos que sea.



### ¿Quién imparte?

Soy Alicia Segreste, Facilitadora Certificada de El Trabajo, creado por Byron Katie y una de las tres personas certificadas en México.

Hoy vivo con una genuina voluntad de estar Al Servicio y dar a conocer este proceso de indagación y autoconocimiento.

## Temas a desarrollar

- ¿Qué es El Trabajo? Conceptos generales.
- “Juzga a tu Prójimo”.
- Acepta el regalo de Ser Criticado.
- Prescripción para la felicidad.
- Buscando amor, aprecio y aprobación.
- ¿Cómo se resuelven los conflictos?
- Carta de enmiendas.
- Aprende a dar un NO honesto.
- Descubre más allá de tus creencias.
- Más allá de la justificación.

## Beneficios

Libertad y gozo parecen no tener cabida en una misma oración, mucho menos en una vida. Con El Trabajo aprenderás a consolidarlo.

La mayor aportación de El Trabajo es entender qué te está doliendo y cómo enfrentar esos problemas con claridad.

Las personas que hacen El Trabajo han encontrado:

- Alivio de la depresión: Encontrar resolución, y hasta felicidad, en situaciones que alguna vez resultaban debilitantes.
- Disminución del estrés: Aprender a vivir con menos ansiedad o miedo.
- Mejora en relaciones: Experimentar una conexión e intimidad más profundas con tu pareja, tus padres, tus hijos, tus amistades y contigo mismo.
- Menos ira: Comprender lo que te produce enojo y resentimiento, y volverte reactivo con menos frecuencia y menos intensidad.
- Aumento de claridad mental: Vivir y trabajar más efectiva e inteligentemente, y con integridad.
- Más energía: Experimentar un nuevo sentido de vigor y bienestar continuos.
- Más paz: Descubrir cómo convertirte en un “amante de lo que es”.

Al finalizar el Programa los participantes serán capaces de:

- Llevar a cabo el proceso de indagación para hacer El Trabajo.
- Utilizar las herramientas y los recursos adicionales para aplicar El Trabajo cada vez que lo necesiten.

Fechas: Todos los jueves  
del 3 de septiembre al 26 de noviembre  
de 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

\* El 15 y 22 de octubre se dará un receso del Programa

Lugar: Guayaquil Nº 19 Col. Lindavista, C.P. 07300 México D.F.

Si se reserva antes del 27 de agosto:  
\$2,400.00 pesos por persona, por la totalidad  
del programa.

Si se reserva después del 28 de agosto:  
\$3,000.00 pesos por persona, por la totalidad  
del programa.

Registro:  
[aliciasegrete@totustuus-mx.org](mailto:aliciasegrete@totustuus-mx.org)  
[aliciasegrete@gmail.com](mailto:aliciasegrete@gmail.com)  
Teléfono: 01 (55) 5586-2336  
Móvil: 01 (55) 1072-4229  
[totustuus-mx.org/servicio.html](http://totustuus-mx.org/servicio.html)