

***La belleza y complejidad de quienes somos...
es la de todo un planeta.***

***Para reconectarnos con la naturaleza exterior podemos aprender
a reconectarnos con nuestra Naturaleza interior, con el Planeta yo.
Hacernos amigos de quienes realmente somos es un entrenamiento para
poder conocer los demás en un nivel de mayor presencia y autenticidad.
Y activar nuestra unicidad
en dejar nuestra huella en la Tierra.***



"Planeta yo" es un camino de crecimiento personal, con el apoyo de un tutor, para abordar juntos tres cuestiones existenciales:

***"¿Quién soy?
¿Quién está aquí conmigo en la Tierra?
¿Qué podemos hacer 'juntos' para ayudar a la vida?»***



"Planeta yo" - "Ecocentering" fue su primer nombre - es un curso de sensibilización bien establecido que se utiliza en el entorno empresarial, en la relación de ayuda y en la preparación profesional de consejeros, entrenadores y ecotuners.

Te acompaña a conocerte mejor a ti mismo, a hacerte amigo de ti mismo y a facilitar la reconexión con tu "naturaleza interior", como premisa para facilitar el proceso de identificación y autorrealización también en los demás.

Es una exploración de tus paisajes interiores con la misma mirada abierta y admirada que podrías tener hacia una tierra ilimitada que explorar y una oportunidad para un diálogo profundo contigo mismo, para conocer el Planeta yo mismo, sus habitantes y, sobre todo, el Señor / Señora del Planeta, el líder capaz de llevarte, en la vida, donde puedas y quieras llegar.

La ecopsicología te invita a conocerte a tí mismo, a mejorar tu potencial latente y a usar tu poder personal al servicio de la vida.

¡El mundo te necesita, despierta y actúa!

Estructura

El camino se divide en 14 etapas que te acompañan en la adquisición de información, la realización de ejercicios y la creación de espacios de comunicación contigo mismo.

Gracias a la presencia de un tutor, se da la posibilidad de compartir sobre temas importantes que luego serán profundizados, traducidos a la práctica y entrenados por cada uno en sus propios tiempos y ritmos. Ofrece herramientas para trabajar sobre uno mismo con el fin de aprovechar mejor los recursos necesarios para convertirse en un buen ecotuner, consejero, educador, padre, amigo, amante... un buen terrestre.

- 14 lecciones, con texto, ideas y ejercicios para realizar de forma individual.
- Capacidad para compartir respuestas y opiniones con otros participantes del curso en el foro dedicado.
- Tutor personal, con quien es posible comunicarse vía email y compartir, paso a paso, el "Diario de viaje".
- eLearning (Ning) o por correo electrónico.

"Pianeta yo" se inspira en la Psicósíntesis, la Ecopsicología y la Psicología Transpersonal, integrándolas entre sí. Es un entrenamiento de la conciencia, en la base del proceso de "hunde tus raíces en lo que eres". Se divide en tres fases:



CENTERING, autoconocimiento:
"¿Qué quiero de la vida?"



TUNING, el encuentro con otros:
"¿Qué necesito para dar lo mejor de mí?"



WIDENING, expresión concreta del potencial propio:
"¿Qué quiere la vida de mí?" "¿Qué quiere la vida de mí?"

Programa

1. **4 elementos, 4 cerebros** - Un mapa para la exploración interior
2. **El Planeta yo** - Abrir los ojos a la propia naturaleza
3. **La población** - Las mil facetas de la personalidad
4. **Relaciones internacionales** - activar y llevar a cabo el diálogo interno
5. **El centro del poder** - La voluntad como facultad coordinadora
6. **La misión y la visión** - Dar dirección y mirar hacia el futuro
7. **Recursos** - Talentos y potencial
8. **Encuentro con criaturas 'otras'** - Inteligencia emocional
9. **El lenguaje de la responsabilidad** - Uso consciente de la palabra
10. **El engaño de los espejos** - Los obstáculos al encuentro
11. **Autenticidad en acción** - Reconocer la propia vocación
12. **Libertad de actitud** - Extraer energía de la fuente
13. **La carta de valores** - Mirando hacia arriba
14. **El proyecto para el futuro** - De decir a hacer

Historia do curso y tutoria

Este curso nació en 2007 para permitir la participación en un camino de crecimiento personal incluso a distancia. Fue diseñado y construido por la psicóloga Marcella Danon, después de años de experiencia, con el Modelo Centering, en el entorno empresarial. Hoy también está traducido al español, portugués e inglés.

Cada participante es acompañado en el camino "Planeta yo" por un tutor personal con muchos años de experiencia en el uso del modelo.

Los tutores están disponibles para un intercambio de correo electrónico para cada lección y, en cualquier caso, se les debe enviar el Diario de viaje cada dos o tres lecciones (el documento se encuentra en la primera lección). Ayudan a mantener el hilo, a través de la escucha empática, y a sacar el máximo provecho de las reflexiones y preguntas contenidas en el camino. Para recibir el certificado de participación y considerar concluido el curso, es necesario entregar a su tutor, al finalizar la lección 14, el diario de viaje, haber participado en el intercambio en al menos 9 discusiones sobre la "Planeta yo" en el foro y completar el cuestionario final de satisfacción.

Tutor:



Jara Repiso - Psicóloga, Experta en Psicología Positiva, Coaching, Formación de formadores y miembro de la Escuela de Ecopsicología española.

Con reconocimiento:



INTERNATIONAL
ECOPSYCHOLOGY
SOCIETY
SOCIETÀ
INTERNAZIONALE
D'ECOPSICOLOGIA

Photo credits:

*Louis Maniquet (Planeta io) – Jared Rice (centering) – felipepelaquim (tuning) – Joshua Earle (widening)
sobre Unsplash.com*

[INFO: ecopsicologia@ecopsicologia.it](mailto:ecopsicologia@ecopsicologia.it)

Pianeta io • Ecopsiché - IES School ITALIA • www.ecopsicologia.it