GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Aprender a diferenciar realidad e imaginación con 3eye

Actualidad Empresarial | 12/04/2024 | 00:00

Dos conceptos antagónicos son realidad e imaginación.

El primero se refiere a lo concreto, lo tangible; se atribuye a la existencia real y efectiva de algo, a lo que ocurre verdaderamente. Por su parte, la imaginación es lo intangible, la capacidad que tiene el alma y la mente del individuo para representar imágenes y situaciones inexistentes.

La fundadora de 3eye, Melanie Navarro Elbe, dice que es fundamental dominar con claridad estos dos términos para comprender a cabalidad sus diferencias. Un entendimiento profundo de estas palabras permite a las personas emprender las acciones necesarias para lograr cambios verdaderos en sus vidas.

Curso Creare Pacem para diferenciar entre realidad e imaginación

3eye es una plataforma de coaching enfocada en el bienestar y mejoramiento personal que proporciona sesiones de psicoterapia, fitness y yoga. Es una iniciativa de Melanie Navarro Elbe, una coach de origen alemán radicada en España desde el 2003. Su misión a través de este portal es ayudar a la gente a mejorar su calidad de vida.

Mel, como le gusta que le llamen, trabaja bajo la premisa de todo cambio comienza por la mente, después de un profundo proceso de autoconocimiento. Con esa idea, propone su curso Creare Pacem, una experiencia en la que los participantes pueden encontrarse a sí mismos mediante sus emociones. Con este proceso, brinda las herramientas necesarias para una transformación efectiva.

Esa transformación es la que permite, entre otras cosas, que hombres y mujeres se comprometan consigo mismas “sin peros”. Les enseña que ese compromiso debe ser permanente, hacérselo una y otra vez hasta lograr los objetivos que cada quien se haya planteado. Con Creare Pacem, los alumnos adquieren una visión clara de las cosas, logrando diferenciar objetivamente entre realidad e imaginación.

Una formación para “crear paz”

La expresión en latín creare pacem significa “para crear paz” y resulta muy apropiada para definir el contenido de este curso. Los conocimientos que comparte Mel en esta formación permiten a las personas encontrar el camino más adecuado para lograr sus metas. Mel aclara que el curso

no provee fórmulas mágicas o metodologías estandarizadas para alcanzar el éxito. Hace que los individuos aprendan a trabajar con su propio potencial.

Cuando una persona no sabe qué rumbo coger en su vida, existe el peligro de emplear un camino equivocado. En este punto, se puede crear un patrón que se repite una y otra vez dejando a la gente siempre en el mismo punto, estancada. Si esta situación se mantiene durante muchos años, se acarrean males que afectan la paz interior.

Con Creare Pacem, Mel propone poner fin a todo eso y dar el siguiente paso para salir del estancamiento y que el individuo logre su propia paz. Es un viaje de autodescubrimiento que esta coach certificada puede proporcionar en español, inglés y alemán. Se divide en dos partes: en la primera, se proporcionan todos los datos necesarios y, en la segunda, se abre un compás de preguntas y respuestas. Así, todos los participantes culminan la experiencia identificando con elementos concretos las diferencias entre realidad e imaginación.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/235316-aprender-a-diferenciar-realidad-e-imaginacion-con-3eye.htm