

Material pedagógico complementario



Materiales
de lectura





Materiales
de escucha





Materiales
de visionado

Introducción **Mi viaje espiritual**

-  *Las casualidades no existen* (libro)
-  Primeros capítulos de *Las casualidades no existen* (pdf)




Lección nº 1 **Sé viajero, no turista**

-  *Tómame la pastilla roja* (conferencia)
-  *El camino espiritual* (conferencia)




Lección nº 3 **Escucha sin prejuicios**

-  *No te creas nada* (artículo)





Lección nº 5 **Aprovecha la adversidad**

-  *El prozac de Séneca*, de Clay Newman (libro)
-  *7 claves para superar la adversidad* (artículo)
-  *La adversidad como maestro* (conferencia)



Lección nº 6 **Cuestiona tu cosmovisión**

-  *Dios*, de Reza Aslan (libro)
-  *Si tú cambias, todo cambia* (conferencia)
-  *Siete años en el Tíbet*, de Jean-Jacques Annaud (película)




Lección nº 9 Conoce en profundidad al ego

-  *Del ego a la esencia* (artículo)
-  *Encantado de conocerme* (libro)
-  *Un mundo nuevo ahora*, de Eckhart Tolle (libro)
-  *Eneagrama para principiantes* (pdf)



Lección nº 11 Ilumina tu sombra

-  *Claves para iluminar tu sombra* (conferencia)
-  *El lado oscuro* (conferencia)



Lección nº 12 Desidentifícate de la mente

-  *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle (libro)
-  *Libérate de ti* (conferencia)
-  *El guerrero pacífico*, de Víctor Salva (película)





Lección nº 15 Reprograma tu subconsciente

-  *Cómo reprogramar la mente* (pdf)
-  *Espiritualidad, trascendencia y resiliencia* (audiotraining)

Lección nº 16 Deja de tomarte chupitos de cianuro

-  *Amar lo que es*, de Byron Katie (libro)
-  *El fin del sufrimiento* (conferencia)

Lección nº 17 Cuida tu cuerpo

-  *Decálogo de la alimentación consciente* (artículo)
-  *40 claves para alimentarte con consciencia* (pdf)
-  *El bienestar se entrena* (pdf)
-  *Heal*, de Kelly Noonan Gores (documental)

Lección nº 18 Fúndete con el silencio

-  *Biografía del silencio*, de Pablo d'Ors (libro)

Lección nº 22 Dúchate mientras te estás duchando

-  *Mindfulness en la vida cotidiana*, de Jon Kabat-Zinn (libro)


Lección nº 23 Cultiva el arte de hacer nada


-  *El arte de hacer nada* (artículo)

Lección nº 29 Haz consciente la dualidad cognitiva

 *Trascender el ego*, de Roger Walsh y Frances Vaughan (libro)


Lección nº 30 Vive una experiencia mística

 *La ola es el mar*, de Willigis Jäger (libro)


 *La ola es el mar* (conferencia)


Lección nº 31 Siente a Dios dentro de ti

 *Dios está dentro de ti* (conferencia)

 *One: todos somos uno*, de Ward Powers (documental)


Lección nº 32 Infórmate sobre las sustancias psicodélicas

 *DMT, la molécula espiritual*, de Mitch Schultz (documental)

 *The midnight gospel*, de Pendleton Ward y Duncan Trussell (serie de animación)

Lección nº 33 Ten cuidado con el ego espiritual


 *El ego espiritual* (conferencia)

 *Maestros espirituales* (conferencia)


Lección nº 35 Emplea la Ley del Espejo


 *La Ley del Espejo* (conferencia)

Lección nº 38 Sé agradecido

 *La Ley de Wурphy* (artículo)


Lección nº 39 Siembra buen karma


 *8 claves para sembrar abundancia en tu vida* (artículo)


 *El cielo y la tierra*, de Oliver Stone (película)


Lección nº 40 Cultiva el desapego

 *Medicina del alma*, por Anthony de Mello (libro)

 *Dijo el Buda*, de Osho (libro)

 *La invisible esclavitud del apego* (conferencia)

 *Be water, my friend* (conferencia)


 *Redescubrir la vida*, de Anthony de Mello (documental)


Lección nº 41 Obedece las leyes que rigen el universo


 *Las enseñanzas*, de Gerardo Schmedling (conferencia)

Lección nº 42 Aprovecha la Ley de la Correspondencia

 *Las casualidades no existen* (artículo)


 *La vida como aprendizaje* (artículo)


 *La vida como aprendizaje* (conferencia)


 *Slumdog Millionaire*, de Danny Boyle (película)

Lección nº 43 Practica la Aceptología


 *La aceptación te libera del sufrimiento* (artículo)

 *La Aceptología: la ciencia que nos libera del sufrimiento* (pdf)

 *Atrapado en el tiempo*, de Harold Ramis (película)

 *Quédate a mi lado*, de Chris Columbus (película)

Lección nº 47 Verifica que el libre albedrío no existe

 *¡A quién le importa!*, de Ramesh Balsekar (libro)