



Grupo de Estudios de
CIENCIA INTERIOR

Ciclo 2025: CONEXIÓN

Módulo 4 - 7 de agosto, 2025

La Intención como Guía

MEDITACIÓN: El Anheló De Mi Corazón

[Click aquí para acceder a la meditación](#)

ESCRIBIR EN TU DIARIO

Clarificar la intención

- ¿Qué me gustaría cambiar en mi vida? ¿Quién quiero ser? ¿Qué quiero expresar en el mundo?
- ¿Cuál sería el IMPACTO de ese cambio?
 - Buscamos el estado interno deseado, el deseo del corazón que nos reconecta con nuestro Ser Esencial en vez de enfocarnos en objetivos concretos o reducción de síntomas
 - ¿Cómo mi intención me afectaría a mi y a mi vida?
 - Si pudiera ser o sentir _____, ¿qué esperaríamos que suceda?
 - Si pudiera ser o sentir _____, ¿qué me aportaría eso?
 - Si pudiera ser o sentir _____, ¿cómo me afectaría eso?
 - Mi intención no tiene por qué ser realista.
 - ¿Cuál sería el resultado óptimo (aunque no sea realista)?

INTENCIÓN y CIENCIA INTERIOR

Las Tres Dimensiones de la Práctica

3 NIVELES
DE PRÁCTICA

ENTRENAMIENTO
de la
ATENCIÓN e INTENCIÓN

INTEGRACIÓN
MUTUALIDAD

ÉTICA



INTENCIÓN y CIENCIA INTERIOR

Las Tres Dimensiones de la Práctica

1. **MINDFULNESS** = CULTIVO de la ATENCIÓN e INTENCIÓN
 - INTENCIÓN - Alinearme con el sentido más profundo de mi vida, con lo sagrado, con mi propósito de vida.
 - ATENCIÓN - Refinar mi atención e ir colocándola cada vez más al servicio de mi intención. Prestar cada vez más atención a lo sagrado, a cada detalle de mi vida, a la realidad que susurra por debajo de la superficie
2. **INTEGRACIÓN** - Ir más allá de donde termina mi mundo consciente y explorar mis bordes, mis heridas. Sanar y ampliar mi experiencia y mi conocimiento del mundo.
3. **ALINEACIÓN ÉTICA** - Llevar una vida acorde con mis principios.

INTENCIÓN y CONEXIÓN - NARM

- La intención como un hilo conductor que nos conecta con:
 - Nuestras necesidades fundamentales - Yo Auténtico
 - Nuestro propósito de vida - Yo Esencial
- El DILEMA FUNDAMENTAL - Ser o pertenecer - Cada intención que implica crecer amenaza nuestra pertenencia.
- La fuerza de voluntad de por sí no garantiza nuestra capacidad de CONEXIÓN
- NARM cuestiona enfoques terapéuticos tradicionales centrado en alcanzar objetivos específicos y, en su lugar, hace hincapié en un enfoque orientado al proceso que reconoce las limitaciones de la fuerza de voluntad a la hora de acceder a experiencias emocionales y relacionales más profundas.

INTENCIÓN vs. OBJETIVOS

Las intenciones son principios rectores sobre quién quieres ser y cómo quieres mostrarte al mundo.

OBJETIVOS	INTENCIÓN
Desde la mente	Desde el corazón
De afuera hacia adentro	De adentro hacia afuera
Foco en la meta	Foco en el camino
Dice "Conozco el camino"	Dice "Conozco mis valores"
Foco en el futuro	Foco en el presente
Foco en ganancia a corto plazo	Foco en crecimiento a largo plazo
Ejecutar	Experimentar

Diagrama tomado de NARM® Therapist Training Module 1 © Laurence Heller, PhD & Brad J Kammer, LMFT, LPCC

INTENCIÓN vs. OBJETIVOS

"Cuando seguimos una intención auténtica, avanzar hacia ella es, desde el principio, gratificante e integrador en cada paso. La llegada está, por así decirlo, ya implícita en el camino. Las estrategias orientadas a objetivos, por otro lado, se imaginan como gratificantes en el futuro".

Tobias Konnerman

EL PODER DE LA INTENCIÓN

- La psicología cognitiva ha demostrado que la intencionalidad fomenta la mentalidad de crecimiento.
- Las investigaciones neurocientíficas han demostrado el poder de la intención para cambiar nuestro cerebro. La intencionalidad está asociada con la neuroplasticidad, que es el proceso por el cual el cerebro cambia en respuesta a las experiencias vividas.
- Aunque la psicología ha tenido durante mucho tiempo una relación distante con la espiritualidad, muchas tradiciones espirituales comparten un principio básico con NARM: el poder de la intención.

CLARIFICAR la INTENCIÓN

En la intención de encontrar alivio para nuestros sufrimientos subyace la posibilidad de RECONECTAR con nuestro Ser Esencial.

- Buscamos el estado interno deseado, el deseo del corazón que nos reconecta con nuestro Ser Esencial
- Versus enfocarnos en la reducción de síntomas o resultados conductuales (por ejemplo, «dejar de estar enfadados», «sentirme menos ansioso», «dejar de comer en exceso», «sentirme querida»).

TRÍADAS

PROCESO CLARIFICAR la INTENCIÓN (**PIR**)

1. **PREGUNTAR** cuál es la intención de cambio.
2. ¿Cuál es el **IMPACTO** de tu intención?
3. **REFLEJAR** la intención

SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA

1.- CONECTAR CON LA INTENCIÓN

MEDITACIÓN - Sugerimos comenzar con la práctica base de sincronizar los 3 cuerpos (físico, emocional y mental) y luego tomar un tiempo para conectar con el espacio de tu corazón y el centro místico del corazón, la unión del alma y la encarnación y escuchar tus anhelos más profundos.

MINDFULNESS - Intenta colocar cada vez más tu atención al servicio de mi intención.

- Prestar cada vez más atención a lo sagrado, a los detalles, a la realidad que susurra por debajo de la superficie.
- ¿A qué estás dedicando tu tiempo "libre"? ¿Estás realmente honrando tu intención?

2.- REFINAR LA INTENCIÓN

REFLEXIÓN / ESCRIBIR EN TU DIARIO: En las próximas semanas te invito a practicar el proceso de clarificar tu intención:

- Buscamos el estado interno deseado, el deseo del corazón que nos reconecta con nuestro Ser Esencial
- Versus enfocarnos en la reducción de síntomas o resultados conductuales (por ejemplo, «dejar de estar enfadados», «sentirme menos ansioso», «dejar de comer en exceso», «sentirme querida»).
- Proceso de clarificar la intención en meditación o escribiendo en tu diario
 1. ¿Cuál es mi intención?
 2. ¿Cuál es el IMPACTO de mi intención?
 3. ¿Cuál es el ESTADO deseado?

TRÍADAS

- Proceso de clarificar la intención (**PIR**)
 4. **PREGUNTAR** cuál es la intención de cambio.
 5. ¿Cuál es el **IMPACTO** de tu intención?
 6. **REFLEJAR** la intención