



ANÁHUAC MÉRIDA
Educación Continua



CURSO

Orden: paz mental y emocional para una vida más sencilla

⌚ 18 HORAS

⚙️ EN VIVO A DISTANCIA



Las cosas sirven si les damos uso.
Las cosas deben estar en el lugar donde
hacen falta en el momento presente.
Las cosas resplandecen cuando están
donde tienen que estar.

- Hideko Yamashita



ENCUENTRA LA PAZ INTERIOR A TRAVÉS DEL ORDEN

Ordenar es como una operación que se hace en un espacio visible pero que tiene un efecto en lo invisible, donde facilita un profundo conocimiento de uno mismo. Cuando estás en ese punto, tu corazón se vuelve más ligero y tu vida también.

Hemos notado que en los últimos años el “ordenar”, “acomodar bonito” se ha puesto de “moda”, cuando en realidad es más que eso, va más allá y los resultados pueden llegar a tener un efecto terapéutico y de bienestar en las personas.

Es una realidad social que solo usamos el 30% de las cosas que poseemos. Acumulamos aparatos, prendas de vestir, zapatos, joyas, adornos, objetos que se duplican y triplican, cartas viejas, fotos mal tomadas, una cantidad de cosas que son fuente muchas veces de estrés y de una carga emocional, ya que esto impacta en nuestro estado de ánimo, ya que la manera como mantenemos nuestras cosas, nuestra casa, hasta nuestro coche refleja nuestro estado interior. Cuando depuramos genera un sentimiento nuevo de libertad, alivio mental y físico.

¿QUÉ VAS A LOGRAR?

Adoptar un estilo de vida más simple en todos los sentidos, desde ordenar tus pertenencias materiales hasta tus emociones, pensamientos, etc.

Aplicar métodos, técnicas y herramientas para ordenar y obtener un cambio de actitud, logrando un efecto terapéutico y de bienestar en cada uno de nosotros.



¿QUÉ APRENDERÁS?

- ★ Descubrir lo que significa el orden para mí: ¿es algo que me genera estrés?, ¿lo asocio a limpiar? (barrer, fregar, rutina) o ¿un sueño imposible de alcanzar?
- ★ Reflexionar cómo deshacerme de las cosas y también de algunas relaciones que tienen una carga pesada en mi vida.
- ★ Darme cuenta de qué tipo de cosas adquiero, para qué y porqué, así como el valor que les doy.
- ★ Analizar algunos métodos para ordenar mi vida y cosas.
- ★ Descubrir que las cosas no cambian de la noche a la mañana.
- ★ No ser rígidos al querer hacer esto demasiado perfecto.
- ★ A disfrutar el proceso personal en la búsqueda del orden.

Horarios:

Miércoles de 6:00 a 7:30p.m.

Modalidad:

En vivo a distancia.

Plataformas digitales:

Zoom.

Duración:

18 horas (cada sesión tiene 1.5 horas de duración).





METODOLOGÍA DEL CURSO

Con total acceso a:

12

sesiones de 1.5 horas cada una, las cuales serán realizadas a distancia y en vivo, que te permitirán obtener nueva información, aclarar dudas y ponerlas en práctica.

Para poder obtener tu constancia deberás asistir al 80% de las sesiones. En caso de no poder asistir, se te enviará la grabación, pero no contará como asistencia.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Cualquier persona que sienta el deseo de hacer un cambio a una vida más simple, a vivir más ligero y sin acumular en exceso.

Para aquellas personas que deseen preocuparse menos por las cosas y que aquellos objetos que conserven les produzcan emociones, alegrías y satisfacción, para recuperar una vida más armoniosa que genere una energía positiva.





HIGHLIGHTS



High Touch:

Valoramos la personalización y la interacción en vivo.



Aplicaciones Reales:

A través de los proyectos a realizar, llevas a la práctica lo revisado.



High Tech:

Publica el avance al término del taller, en redes sociales a través de Blockchain.



Prestigio:

La marca Anáhuac te brinda garantía.



Contenido:

Práctico, relevante a través de videos y clases en vivo.



Flexibilidad:

Acceso al material 24/7.



Sesiones Interactivas:

Toma ventaja de las 12 sesiones interactivas con expertos en cada tema.



Dedicación:

Invierte de una mejor forma tu tiempo y avanza a tu ritmo cada semana.



Networking:

Fomentamos la interacción entre compañeros y expertos.





PLAN DE ESTUDIOS:

MÓDULO 1: LA PERFECCIÓN HUMANA RADICA EN LO QUE SE ES, NO EN LO QUE SE TIENE

- 1.1 ¿Por qué acumulamos?
- 1.2 Una casa repleta de cosas es como sufrir un tipo de estreñimiento.
- 1.3 “No puedo tirar” es lo mismo que “no quiero tirar”.
- 1.4 Acumular recuerdos es como vivir en el pasado en lugar de hacerlo en el presente.

MÓDULO 2: HAY QUE SER LIGERO COMO EL PÁJARO Y NO COMO LA PLUMA

- 2.1 La relación con las cosas cambia la relación con la gente.
- 2.2 Usemos cosas de calidad, aunque supongamos que están fuera de nuestro presupuesto.
- 2.3 Las cosas son un reflejo de uno mismo, por lo tanto, es mejor que sean frescas y atractivas.
- 2.4 La sencillez llevada a sus extremos se convierte en elegancia.

MÓDULO 3: LA MAYOR RIQUEZA DE LOS HOMBRES ES VIVIR CON POCO, Y ESTAR SATISFECHOS. PUES LO POCO NUNCA FALTA

- 3.1 Seis métodos que pueden cambiar nuestra vida.
- 3.2 Ideas y hábitos minimalistas.
- 3.3 Menos, es más.
- 3.4 Análisis del libro: “El arte sueco de ordenar antes de morir”.

UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB Acercá de la



La **UNIVERSIDAD ANÁHUAC** actualmente está posicionada dentro del 2% de mejores universidades del mundo y en el top 3 de universidades privadas de México además de ser una de las 3 universidades con mejor empleabilidad del país. En la Red de Universidades Anáhuac somos más de 80,000 alumnos, profesores e investigadores que en nueve campus a lo largo y ancho del país contribuimos al desarrollo de la sociedad a través de nuestra misión, visión y un modelo educativo basado en el humanismo cristiano y alta calidad académica. En nuestra área de posgrados contamos con más de 500 diplomados, seminarios y cursos presenciales o en línea impartidos en nuestras sedes: universitarias, aulas virtuales, vía internet, en empresas y en instituciones.

En nuestra sede **ANÁHUAC MAYAB** contamos con más de 35 años de historia diseñando programas de **EDUCACIÓN CONTINUA** prácticos, ágiles y accesibles que complementarán tu perfil profesional brindándote conocimientos de alto valor y relaciones humanas para tu crecimiento.



Conoce nuestras certificaciones.

Miembros de:



uni>ersia

Acreditados por:





ANÁHUAC MÉRIDA
Educación Continua

Continúa tu

crecimiento profesional

Contacto



WhatsApp
(999) 331 8786



Teléfono
(999) 331 8786



Correo
samantha.lopezm@anahuacmayab.mx



Web
merida.anahuac.mx/posgrado