



Programa del 2º grado de la Relajación dinámica de Caycedo

- **Día 1 – El 2º grado de la Relajación dinámica de Caycedo (RDC 2)**
 - Introducción a la RDC 2
 - La importancia de la práctica de la contemplación para calmar la mente
 - Técnica: La contemplación

- **Día 2 El pensamiento**
 - El dialogo interno
 - El pensamiento en el tiempo
 - La planificación del futuro
 - Técnicas: RDC 2, sistema 1: los sentidos
Futurización libre

- **Día 3 – Los pensamientos automáticos**
 - Definición
 - Características
 - Tipos
 - Técnica: RDC 2, sistemas 2 y 3

- **Día 4: Ideas irracionales de Albert Ellis**
 - Definición
 - Características
 - Tipos
- Técnica: RDC 2, sistemas 4, 5 y 6
Sofro programación futura

- **Día5: Practica de la RDC2 completa** (esta práctica dura aproximadamente 1 hora)

- **Día 6: Capacidades**
 - Concepto general
 - Tipos
 - Técnica: Proyección sofrónica de las capacidades

Agenda:

Fecha de inicio: el martes 15 de septiembre de 2020

Horario: de 18 a 19:30 h

Numero de sesiones: 6, un día a la semana, el martes