

Mapa para aprovechar Universidad de Vida

Universidad de Vida es un espacio OnLine de **entrenamiento semanal** para mantener la espiritualidad y el autoconocimiento en el centro de nuestra vida.

Con **Aula Interior** aprendimos muchas cosas.

Pero existe el riesgo que la vida cotidiana nos absorba y olvidemos lo más importante: nosotros.

Universidad de Vida hace que no te olvides: cada semana tienes un recordatorio.

Además, sirve para **seguir profundizando**. A veces, al ver algo desde otro ángulo se nos despierta una profunda comprensión y une las piezas que teníamos en nuestro interior pero que no acabábamos de encajar.

A continuación te ofrezco **un mapa de Universidad de Vida**: he escogido algunas sesiones que me parecen **especialmente interesantes por si te ayudan**.

Este año hemos abordado **el tema de "La máquina"**: no es lo mismo tener un cuerpo de gato que un cuerpo de humano para hacer trabajo interior. Conocer nuestra máquina es, pues, algo interesante para crecer interiormente. Este enfoque no lo habíamos tocado en Aula Interior y te puede resultar útil.

Sesión 75 impartida por Sergi Pérez:

El cuerpo físico y vital

<https://universidaddevida.online/udv-75>

Sesión 77 impartida por Sergi Pérez:

El cuerpo emocional

<https://universidaddevida.online/udv-jht3>

Sobre **el personaje** destaco dos clases. Una es un marco introductorio y global, mientras que la segunda es una visión del personaje como un regalo.

Sesión 79 impartida por Sergi Pérez

El personaje o ego. Ideas clave (I)

<https://universidaddevida.online/udv-gbc3>

Sesión 82 impartida por Daniel Gabarró

El personaje nuestro mejor regalo

<https://universidaddevida.online/udv-qaz1>

También recomiendo dos clases a quienes tengan interés en **el tema de la auto-observación**. La primera diferencia auto-observación y presencia, mientras que la segunda habla de técnicas de auto-observación tradicionales en América latina.

Sesión 83 impartida por Sergi Pérez

Las 4 diferencias entre la auto-observación y la presencia

<https://universidaddevida.online/udv-wsx4>

Sesión 86 impartida por Daniel Gabarró

Auto-observación y presencia: tradiciones latinoamericanas

<https://universidaddevida.online/udv-tgb6>

Sobre **la relación con los demás** quiero destacar una sesión que impartió Sergi Pérez sobre **el efecto espejo**. Es esta:

Sesión 88 impartida por Sergi Pérez

La relación con los demás y el efecto espejo

<https://universidaddevida.online/udv-ujm7>

Con respecto a la **relación con uno/a mismo/a** para crecer interiormente creo que puedo destacar dos sesiones que, aunque densas, son interesantes.

Sesión 91 impartida por Daniel Gabarró

La relación conmigo mismo/a

<https://universidaddevida.online/udv-plm-2>

Sesión 93 impartida por Daniel Gabarró

Un absurdo: ¿quién soy y cómo experimentarlo?

<https://universidaddevida.online/udv-awdvr-d-8>

También quiero destacar dos sesiones que impartió Sergi Pérez **sobre el despertar y la presencia**. En la primera, además, cita otras sesiones en las que hemos abordado este tema (puede ser útil para profundizar):

Sesión 96 por Sergi Pérez

El despertar (II)

<https://universidaddevida.online/udv-apoint-4>

Sesión 98 por Sergi Pérez

El despertar (IV)

<https://universidaddevida.online/udv-polkin-43>

Con respecto al tema de **lo Superior**, quiero recomendar las 4 sesiones que sobre el tema hemos hecho este año. Creo que han sido unas sesiones claras y potentes. Si el tema te interesa, creo que merece la pena verlas.

Sesión 100 por Sergi Pérez

Lo Superior (I)

<https://universidaddevida.online/udv-pojrfe-8>

Sesión 101 por Daniel Gabarró

Lo Superior (II)

<https://universidaddevida.online/udv-linuyg3>

Sesión 102 por Sergi Pérez

Lo Superior (III)

<https://universidaddevida.online/udv-oimn8>

Sesión 103 por Daniel Gabarró

Lo Superior (IV)

<https://universidaddevida.online/udv-jinuhas9>

Durante este año hemos impartido también cuatro sesiones de **imágenes arquetípicas** que nos ayudan a conectar con la Esencia, con lo Superior. Creo que hay dos sesiones de Sergi que son especialmente interesantes. En la primera ofrece una visión global de lo que son los arquetipos y su importancia. En la otra analiza La Odisea como ejemplo arquetípico.

Sesión 104 por Sergi Pérez

Los arquetipos (I)

<https://universidaddevida.online/udv-jinuyn8>

Sesión 106 por Sergi Pérez

Los arquetipos (III)

<https://universidaddevida.online/udv-khil-3>

Respecto a otros temas que pueden ser de interés, hace un par de años hicimos una clase conjunta (y bastante divertida) titulada "**Operación bikini espiritual: ¿cómo seguir creciendo en agosto?**" He aquí el enlace:

Sesión 25 por Daniel Gabarró y Sergi Pérez

Operación bikini espiritual: ¿cómo seguir creciendo en agosto?

<https://universidaddevida.online/udv-25>

Por otra parte, hay una sesión sobre el **fraccionamiento del yo psicológico** donde Sergi reflexiona sobre el ego y el yo de una forma muy diferente a cómo yo suelo plantearlo. Creo que, por este motivo, puede resultar interesante

Sesión 20 por Sergi Pérez
El fraccionamiento psicológico
<https://universidaddevida.online/udv-20>

Bueno, en realidad, hay muchas sesiones interesantes en Universidad de Vida.

Pero espero que esta guía te ayude a escoger aquellas que más llamen tu atención o más creas que pueden ayudarte.

Recuerda que, dentro del curso Aula Interior, no solamente tenemos los 9 meses de trabajo "presencial" (que con la pandemia ha sido mixto) sino que tenemos 3 meses más de profundización gracias a Universidad de Vida.

Creo que muchas sesiones de Universidad de Vida pueden añadir mucha información y mucha luz a lo que hemos hecho hasta ahora. ¡Te animo a aprovecharlo!