

SOFRODYNAMIA[®], QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE



Punto Rojo Libros
www.puntorjolibros.com

Sofrodynamia®, qué es y para qué sirve

Armando Nougues Fernández

Editado por:

PUNTO ROJO LIBROS, S.L.

Cuesta del Rosario, 8

Sevilla 41004

España

902.918.997

info@puntorjolibros.com

Impreso en España

ISBN: 9788416513987

Maquetación, diseño y producción: Punto Rojo Libros

© 2015 Armando Nougues Fernández

© 2015 Punto Rojo Libros, de esta edición

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

ARMANDO NOUGUÉS FERNÁNDEZ

SOFRODYNAMIA[®],
QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE

*A mis alumnos del pasado, presente
y futuro, una fuente de inspiración
y un motivo para el agradecimiento*

Índice

Introducción	13
Capítulo I: Los inicios.....	17
Mi camino.....	19
¿Cómo surgió el nombre?	28
Etimología y definición	30
El logo.....	32
Por qué decidí registrar el nombre.....	36
Descubre una razón para cambiar.....	38
El arte de vivir con plenitud	40
Importancia de tener un método	44
Separar el trigo de la paja.....	47
Nuestra vida tiene dos posibles direcciones	51
Capítulo II: El modelo sofrodinámico.....	53
La vía del ahora	55
Sofrodynamia®: un entrenamiento	59
El camino de los buscadores.....	61
El modelo sofrodinámico	65
El criterio sofrodinámico	69
Visión del ser humano en sofrodynamia®	71
El enfoque sistémico.....	75

Capítulo III: Cómo se aprende	79
Etapas del entrenamiento sofrodinámico	81
Actitudes apropiadas para aprender sofrodinamia®... ..	88
Actitud del perfecto recipiente	90
Actitud de acogida ecuánime	92
Actitud contemplativa	93
Aprender a trabajar con nuestras limitaciones.....	94
Mente del estudiante.....	95
Los grupos de entrenamiento en sofrodinamia®	96
Futuro de la enseñanza sofrodinámica:	
sofrodinamia® on line	100
El nivel de trance	102
Uso terapéutico de la palabra durante	
el entrenamiento sofrodinámico	107
Capítulo IV: Los cinco pilares	109
El bienestar en sofrodinamia®.....	111
Los cinco pilares sofrodinámicos	116
Capítulo V: Algunos conceptos sofrodinámicos.....	133
El contador de historias	135
Nutrición integral del Ser Humano	137
Las preguntas de alto nivel (PAN)	142
Nuestros centros: las tres esferas.....	145
El proyecto vital	149
Nuevo paradigma de la consciencia.....	154

Capítulo VI: Qué es y para qué sirve	163
Qué es la sofrodynamia®.....	165
Quienes deberían aprender sofrodynamia®	173
Epílogo	175

INTRODUCCIÓN

Cuando era adolescente, supongo que como la mayoría de ellos, solía pensar acerca de mi futuro, de cómo y dónde me desarrollaría profesionalmente, el tipo de familia que tendría, el lugar en el que viviría etc.

Pero nunca imaginé que años después, ya de adulto, escribiría un libro. Y mucho menos que llegaría a escribir varios.

El que actualmente tienes en tus manos es el séptimo, y aun tengo más textos por publicar que espero que algún día vean la luz.

Cada uno de los libros anteriores tuvo su propia historia y su propio por qué. Podría decirse que cada uno de ellos se gestaron de un modo diferente y por razones diversas, pero todos tienen algo en común. Un hilo conductor que los conecta y que, como no podía ser de otra forma, responde a mis propias inquietudes y mi propia visión del mundo. Dicho hilo es el proceso de crecimiento y desarrollo humano como núcleo fundamental en el que basar nuestra búsqueda de felicidad y bienestar.

Este libro, en concreto, ha esperado durante años para salir a la luz. No porque tuviese el manuscrito guardado y no lo

publicase, sino porque ha necesitado de este tiempo para destilar la esencia que he querido transmitir en él.

Hace tiempo que muchas personas, sobre todo los alumnos de los cursos que imparto, me habían pedido que escribiese un texto básico y sencillo sobre la Sofrodynamia® (marca personal registrada sobre una metodología de trabajo de crecimiento personal). Pero cada vez que me sentaba y comenzaba a reunir los diversos escritos que tenía al respecto se me amontonaban tantos folios que parecía más bien que iba a publicar un grueso tratado que no el sencillo libro que pretendía.

Es por eso que, como he dicho anteriormente, he necesitado del paso de los años para destilar lo esencial de un número ingente de folios y dejar un texto fácil, comprensible y no demasiado extenso, en el que se describe detalladamente qué es la Sofrodynamia® y para qué sirve, tal como dice su título.

Hace muchos años, cuando publiqué mi primera obra “Cuentos y parábolas sofrológicas”, le llevé un ejemplar a Lama Gangchen Rimpoché, el cual me dijo, entre otras cosas, que ese sería el primero de una larga serie de libros y que escribiese cosas sencillas y no demasiado extensas, porque hoy día la gente tiene poco tiempo para leer.

En las distintas obras que he escrito hasta ahora, he tratado de seguir su consejo y procurar ceñirme a lo esencial y expresarlo del modo más asequible para el lector.

En este libro he querido plasmar en sus diferentes capítulos lo básico para que una persona ajena al trabajo sofrodinámico que realizo entienda de qué se trata.

Comienzo relatando en el primer capítulo una descripción del camino personal que me ha llevado al punto en el que hoy día me encuentro, así como el modo en el que se gestó la Sofrodynamia®, el por qué del nombre, el logo, etc.

Posteriormente, en el capítulo segundo, describo en qué consiste el modelo de entrenamiento sofrodinámico y en el tercero la forma en la que podemos aprender dicha metodología.

El capítulo cuarto está dedicado a la exposición de los llamados “cinco pilares”, los cuales fundamentan la Sofrodynamia®.

El siguiente capítulo describe algunos de los conceptos básicos que solemos trabajar, tales como “el contador de historias” o “las preguntas de alto nivel”.

Y para finalizar, una vez visto todo lo anterior, realizo un resumen en el que se concluye qué es la Sofrodynamia® y para qué sirve.

Alguien me ha dicho que el título es poco comercial. Es posible que así sea y esta persona tenga razón, pero no es comercio lo que busco sino ofrecer un servicio, y pienso que el título ha de ser fiel descripción de lo que se pueda encontrar

en el libro, y para esta obra no se me ocurre otro título mejor que este.

He de indicar que el texto está escrito de tal manera que estimo será de utilidad tanto a los que conocen perfectamente la Sofrodynamia®, como para quienes simplemente les suena un poco el término y, por supuesto, para quienes no tienen ni idea del mismo.

Considero que también podrá servir a todas aquellas personas deseosas de crecer y desarrollarse, independientemente de la línea de trabajo personal que cada una de ellas haya elegido en su vida.

Pero lo más importante de todo es que este libro se ha realizado con la motivación de que, de una u otra manera, pueda resultar beneficioso para muchos seres.

¡Que así sea!

CAPÍTULO I

LOS INICIOS