

Asesoramiento Personal

Basado en 30 años de experiencia en consejería, encontré que la mayoría de nosotros durante la vida enfrentamos falta de dirección, estrategia o vitalidad, relaciones dolorosas que viven basadas en patrones individuales, epigenéticos y colectivos.

sadhana singh



Sadhana Singh te apoya con las herramientas de la Ciencia de la Esencia para

- una comprensión profunda de ti mismo, desarrollo de tu propia intuición y resplandor
- claridad y confianza en la toma de decisiones
- trascender los patrones que no son beneficiosos para ti

Descubre tus prioridades en los diferentes aspectos de una vida exitosa: espiritual, mental, físico, social, sexual, profesional, económico, familiar, matrimonial, político, conductual, desarrolla tu hábito de escucha activa, respeto propio y autorreconocimiento.

"Mi meta personal, pero la del ser humano en general es llegar a un estado de ecuanimidad. Eso quiere decir que todo lo que te pasa, lo tomas como si fuera lo mismo. Significa no dejarse afectar por las polaridades. Podemos jugar en el mundo de las polaridades, podemos lidiar con las polaridades pero no podemos abrumarnos con ellas y nuestras decisiones parten de un estado neutral del yo, no se ve afectado por las circunstancias".

"Tuve la suerte de conocer personalmente a Yogi Bhajan, quien ha sido mi inspiración desde el primer momento. Dijo que todo lo que te rodea, cualquier cosa que te suceda, es una fuente de meditación, una fuente de transformación. Kundalini Yoga es una forma de vida muy pragmática. Siempre agradecido con Yogi Bhajan, la conexión directa con él que inspiró mi vida. He dedicado gran parte de mi tiempo a la consejería, usando mi profunda experiencia de las enseñanzas para guiar y animar a otros". sadhana singh

Todo el mundo es único y tiene todo el potencial dentro. El propósito principal en cada vida es ser uno mismo, expresarlo y ser útil a otra persona a través de su propia experiencia y conocimientos.

sadhana singh

Charla personal con Sadhana Singh sobre Consejería

Consejería: el arte de aplicar la psique para apoyar la actuación con el cuerpo físico.

"Desde niño tuve la capacidad de percibir dinámicas y tendencias que suceden dentro de otras personas. Podía entender lo que estaba pasando en las personas y situaciones a partir de un solo detalle. Fue una especie de diversión y al mismo tiempo bastante pesado. Interpreté esta bendición como una maldición, ya que la mayoría de las veces me llevaba al borde de la reacción, al percibir lo que estaba sucediendo dentro de la otra persona, especialmente cuando una persona se relacionaba conmigo de manera muy personal.

Mi padre fue un pionero que reformuló el concepto de deporte y la relación con el cuerpo en Italia. Abrió diferentes centros deportivos en la época en que la palabra "fitness" no existía. Desde los 17 años ya enseñaba gimnasia, el uso del peso y estiramientos. Estudié en un instituto superior que ahora es Universidad de Físico

educación. Dedicué los primeros 25 años de mi vida a la práctica y luego también a la enseñanza de la gimnasia y la educación física. Cuando enseñaba educación física, ya estaba asesorando y guiando a las personas de la manera que podía, utilizando esta capacidad para percibir la dinámica interna.

En 1994, cuando comencé a practicar Kundalini Yoga, me volví aún más sensible para sentir a la otra persona. Muy pronto recibí algunas consultas basadas en las enseñanzas de Kundalini yoga. En realidad, el asesoramiento se brindó abiertamente como parte de las clases de yoga, lo que para mí fue una especie de apertura de ojos para ver la realidad de alguna situación. Esto me estaba dando un dirección, motivación y claridad. Entendí la importancia de esta capacidad superior de un consejero para ver lo que otros no pueden. Estaba estudiando esta capacidad y me fascinaba todo el tiempo, para mí era algo increíble.

Durante las consultas de mi maestro, nunca obtuve una respuesta directa a mis preguntas, nunca me dieron una meditación para practicar. Cada vez que preguntaba algo sobre las enseñanzas, la respuesta era "deberías saberlo". Cuando mi maestro falleció, la persona con la que me relacionaba para orientación, asesoramiento y confrontación era Guru Dev, otra persona especial y extraordinaria. Aprendí a dar consejería mientras él me estaba dando consejería y comencé a dar consejería individual regularmente usando tecnología yóguica. Entendí la manera de ser neutral e involucrarme en una consulta con una profunda sensibilidad, pero nunca ser personal hasta el punto de afectar negativamente la consulta. Esto fue asombroso. Les agradezco eternamente. Mi forma de enseñar es aplicar mi sensibilidad para comprender lo que es disfuncional dentro de la psique y el campo electromagnético de una persona, y comprender cuál podría ser el remedio en forma de meditación, un cambio de actitud, estilo de vida o dieta, para restablecer el flujo adecuado de la funcionalidad de la persona.

En 2010 pasé por un proceso espléndido y desarrollé el curso de Consejería de Kundalini Yoga, trabajando con los mejores consejeros de Kundalini Yoga. Estuvo funcionando durante varios años. Diez años después, con la intención de volver con toda mi experiencia y todo lo que entendía, he desarrollado la Formación en Consejería. Surgió a través de un proceso continuo de aprendizaje para ajustar diferentes aspectos de la capacitación que los participantes pueden necesitar para ayudar a otros".

[Sadhana Singh]