

El método Hakomi utiliza experimentos en atención plena (Mindfulness) como una forma de asistir en el autodescubrimiento... ayudando a la persona a descubrir algunos de los hábitos y creencias que organizan su experiencia; particularmente aquellos que causan sufrimiento innecesario. **Ron Kurtz (Creador del Método Hakomi)**



Todos tenemos convicciones sobre quienes somos, la forma de vida que debemos llevar, las personas en que podemos confiar, lo que podemos esperar de la vida, del mundo y de nosotros/as mismos/as. Ideas sobre lo que es verdadero y real e incluso ideas sobre lo que tenemos que mantener alejado de nuestras vidas.

***Todo el tiempo estamos tratando con estas creencias, sin cuestionárnoslo, y esto desencadena toda una serie de hábitos automáticos de percepción, interpretación y comportamiento.***

Dado que todo esto lo hemos aprendido, como gran parte de lo que sabemos, por imitación o por la temprana interpretación de los acontecimientos.

**Muchas de estas CREENCIAS son INCONSCIENTES, y en la actualidad son irrelevantes, no son verdaderas o están ya obsoletas. Necesitan de una revisión y actualización.□**

Hakomi es un método que ayuda a descubrir y cambiar todo esto de una forma suave y profunda. Se crea un ambiente de bienvenida y aceptación, se utiliza la Atención Plena (Mindfulness) y se basa en el reconocimiento de que la mente y el cuerpo no están separados.

**La práctica desvela esos procesos mentales generalmente inaccesibles (hábitos, emociones, memorias y creencias) para que puedan ser examinados y posteriormente actualizados y modificados.**

**Estos descubrimientos llevan hacia una nueva forma de gestión emocional, hacia la liberación de los viejos modelos de comportamiento y hacia unas relaciones humanas más satisfactorias.**

