

## CCT Girona 2015 Compasión Cultivation Training



CCT Girona 2015 Compassion Cultivation Training

**Clases semanales los lunes del 27 de abril a 15 de junio** (8 semanas). de 18 a 20 horas.

CCT es un programa diseñado especialmente para desarrollar las cualidades de la compasión, empatía, y amabilidad. CCT integra las practicas contemplativas con la más contemporánea psicología e investigación científica en compasión.

En esencia, los participantes aprenden a estar presentes en la vida tal como es, desde una perspectiva neutral o perspectiva sin prejuicios. Esto significa aceptar y hacer presente, lo que sucede, aunque sea desagradable, pudiendo los hechos ser gestionados de la manera más eficaz; y a largo plazo, reduciendo la infelicidad. Comenzando a ver los pensamientos desagradables, sentimientos, o experiencias con más claridad, desarrollando la capacidad de elegir con mayor habilidad resiliente.

[Más Información](#)