

Primer Día

I. Orientación y Panorama General: Cómo Funciona *El Foro Landmark*®

Se les da a los participantes una visión general—una idea de lo que pueden esperar, así como sugerencias e ideas para obtener el máximo provecho. Se examina el horario de cada día y se ofrece una oportunidad para hacer preguntas.

Se prepara el ambiente para que la gente se involucre poderosamente con el material, saque el máximo provecho de su participación y produzca resultados sin precedentes en un corto periodo de tiempo.

II. El Escuchar Ya y Siempre™

En el segmento del *Escuchar Ya y Siempre*™ examinamos la noción de que aunque nos creemos personas de mente abierta y objetivas, de hecho cómo llegamos a relacionarnos con nosotros mismos, a nuestras circunstancias y con los demás está frecuentemente filtrado, e incluso oscurecido, por nociones e ideas pre-existentes—por nuestra educación, nuestros valores, y nuestras experiencias previas.

En esta sesión examinamos estos filtros por lo que son—una influencia dominante que afecta nuestras relaciones con la gente, con las circunstancias y hasta con nosotros mismos. La consciencia de estos filtros y el reconocimiento de los sorprendentes límites que nos imponen, da lugar a una refrescante libertad. Las personas, las situaciones y nuestra relación con la vida se alteran dramáticamente.

III. El Poder Oculto del Contexto

Aquí proponemos el punto de vista que en todo emprendimiento humano *el contexto es decisivo*. Esto significa que los contextos ocultos desde los que vivimos determinan lo que vemos y lo que no vemos; lo que consideramos y aquello que fracasamos en notar; lo que somos capaces de hacer y lo que parece estar más allá de nuestro alcance. En esta visión, todos los comportamientos—todas las maneras de ser y de actuar—están correlacionados con el o los contextos desde los cuales vivimos nuestras vidas.

Cuando estos contextos se tornan aparentes y conocidos, comenzamos a ver los procesos inconscientes a través de los cuales fueron ensamblados y a que grado al que gobiernan nuestra vida cotidiana. Quedamos,

posiblemente por primera vez, con una elección acerca de quiénes somos y quiénes podemos ser, independientemente de esos contextos. Hay una libertad y una habilidad para tomar acción que antes no estaba disponible—incluso acciones ordinarias producen un nivel completamente nuevo de efectividad.

IV. El Círculo Vicioso™

En el segmento del *Círculo Vicioso*™ sugerimos que es una tendencia humana el colapsar *lo que pasó* con el cuento que contamos acerca de lo que pasó. Este colapso se produce tan rápidamente que es difícil separar las dos cosas, y pensamos que son lo mismo. Casi inmediatamente y seguramente a través del tiempo, el cuento que nos contamos se convierte en *lo que es*—la realidad que conocemos. Esto limita lo que es posible en nuestras vidas, robándonos mucha de nuestra alegría y efectividad.

Cuando podemos separar lo que pasó de nuestro cuento o nuestra interpretación, descubrimos que mucho de lo que consideramos ya determinado, dado o fijo, podría de hecho no ser así. Situaciones que tal vez eran desafiantes o difíciles, se hacen fluidas y abiertas a cambio. Ya no nos encontramos limitados por un conjunto determinado de opciones, y somos capaces de lograr lo que queremos con facilidad y gozo.

V. *Chantaj*™: El Beneficio Aparente y El Costo

En el segmento de los *Chantaj*™ discutimos la idea de *Chantaj*™ como una manera de ser o de actuar improductiva que incluye una queja acerca de algo que no debería ser del modo que es. Con frecuencia no notamos que, aunque nuestras quejas puedan parecer justificadas, e incluso legítimas, hay cierto *beneficio aparente*—alguna ventaja o provecho que recibimos que refuerza el ciclo del comportamiento. Al mismo tiempo, esta *manera de ser* tiene elevados costos, ya sea en nuestra vitalidad, afinidad, auto-expresión o sentido de realización.

Al reconocer este patrón, sus costos y la manera en que lo hemos mantenido en su lugar, tenemos la opción de interrumpir el ciclo y descubrir nuevas maneras de interactuar que nos conduzcan a nuevos niveles de felicidad, satisfacción y realización en las áreas que son más importantes para nosotros.

Segundo Día

I. La Ilusión de “Algún Día”: Redefiniendo Posibilidad

Si alguien nos dice “X es posible” normalmente entenderíamos que lo que dice es que X no existe ahora, y que su existencia, aún algún día, es incierta. El uso que nosotros le damos a la palabra *posibilidad* es diferente de este uso ordinario. No estamos hablando acerca de algo remoto ni algo que tal vez pudiera pasar allá en el futuro. En esta sesión miramos la noción de posibilidad bajo una luz completamente nueva.

Este nuevo punto de vista de posibilidad tiene un impacto inmediato y poderoso en quiénes somos, cómo vivimos nuestras vidas y cómo vemos las cosas—ahora, en el presente. Tiene el poder de emocionarnos, conmovernos e inspirarnos; de moldear nuestras acciones; y de alterar la manera en la que estamos siendo ahora mismo.

II. El Mito de Es y Yo

En esta sección exploramos la naturaleza de lo que pensamos que es la *realidad*, lo cual incluye un mundo objetivo que existe independiente de nosotros, en el cual causa y efecto son factores operativos claves; en donde Yo, como una identidad, es un conjunto de características, atributos y experiencias del pasado. Al explorar la naturaleza de la realidad y desarmar estos mitos, algo nuevo se hace posible.

Aquí observamos no tanto las particularidades de las realidades que construimos, sino el hecho de que es humano el construir tales realidades y olvidamos que nosotros somos quienes las construimos. Como resultado, vemos que ya no necesitamos estar confinados a vivir dentro de este campo limitado, y ganamos la libertad para expresarnos plenamente.

III. Distinguiendo: Abriendo Nuevos Mundos

Distinguir algo significa sacarlo de un trasfondo indistinto y traerlo al primer plano. Así como el aprender un nuevo idioma construye un puente hacia una nueva cultura, o la capacidad de equilibrarse hace posible el poder andar en bicicleta, hacer distinciones nos da una facilidad para navegar en áreas que antes eran inaccesibles.

Distinciones dan poder y expanden la habilidad para vivir creativa y exitosamente. Con esta habilidad para distinguir, quedamos con nuevos mundos y oportunidades para actuar.

IV. Libertad de Ansiedad

Considere que uno de los principales obstáculos a la efectividad es el miedo. No importa cuán realizados, exitosos, o valientes seamos, el miedo y la ansiedad parecen jugar un papel en algún punto de la vida de todos. Con frecuencia permitimos que nuestros miedos y ansiedades nos detengan—que determinen cuánto vamos a arriesgar, y que limiten el campo en el que vivimos—asignándoles un poder y magnitud injustificado en nuestras vidas.

Cuando vemos que nuestra relación con nuestras ansiedades y miedos inadvertidamente les da vida propia, algo más se hace posible. Nos encontramos siendo poderosos frente a lo que antes nos detenía, y libres para redescubrir y perseguir nuestras pasiones en la vida.

V. Cómo se Construyen Las Identidades

En esta sección cuestionamos cómo se creó nuestra identidad—quiénes nos consideramos ser. El proceso comenzó en la infancia a medida que fuimos adoptando maneras de ser y de actuar para lidiar exitosamente con cosas que de alguna manera no salían como pensábamos que deberían. Para cuando alcanzamos la edad adulta, hemos ensamblado un conjunto de prácticas y costumbres, atributos y características que parecen darnos un cierto grado de éxito—que constituyen nuestra personalidad, nuestro estilo, quiénes nos consideramos ser.

Cuando empezamos a ver que nuestra identidad se formó en respuesta a algo que habíamos determinado que *no debería ser*, el resultado es una nueva libertad para decir quiénes somos—una alteración fundamental en lo que vemos y conocemos como posible.

Tercer Día

I. La Dominante Influencia del Pasado

Mucho de lo que constituye el hoy e incluso el mañana parece ser una extensión o variación de lo que ha pasado antes. Lo que vemos como posible—para lo que trabajamos—es esencialmente una versión de más, mejor o diferente del pasado.

En esta sección se nos da una tecnología para poner el pasado donde pertenece—en el pasado.

Empezamos a diseñar nuestras vidas como una expresión libre y auténtica—desde lo que es posible, en vez de lo que ha sido hasta ahora. Liberados del pasado, experimentamos un mayor nivel de vitalidad, bienestar y alegría, y podemos disfrutar un nuevo sentido de conexión e intimidad con la gente en nuestras vidas.

II. Cambio vs. Transformación

Damos por hecho que las cosas “son” de cierta manera. Para generar cambios procuramos alterar las circunstancias, a las personas que nos rodean, e incluso a nosotros mismos. En esta sesión exploramos la diferencia entre cambio y transformación. Cambio es esencialmente una comparación con algo que existía previamente. Por su misma naturaleza, cambio está basado en el pasado. Esencialmente, el cambio produce algo que es más, mejor o diferente de lo que había antes. En contrapartida, transformación es un acto de inventar o traer a la existencia. Es algo creado, y es inherentemente expansivo e infinito.

Es aquí en esta sección de El Foro Landmark donde la alteración, o transformación ocurre para las personas. Esta dramática alteración nos habilita para pensar y actuar fuera de las visiones y límites existentes, y también para redefinirnos a nosotros mismos y la realidad que hemos conocido.

III. El Lenguaje como un Acceso al Poder

Se piensa comúnmente que el lenguaje es un puente hacia el mundo. Incluso la manera como aprendemos el lenguaje implica que primero hay un mundo. Entonces, para poder conectar y lidiar con ese mundo aprendemos el lenguaje. Raramente, o nunca, consideramos que el lenguaje puede de hecho ser lo que trae a ese mundo a la existencia.

En esta sesión exploramos un nuevo punto de vista del lenguaje que altera la naturaleza misma de lo que es posible. El lenguaje se llega a ver como un acto creativo. Escuchar y hablar—acciones que normalmente veríamos como ordinarias—cobran nuevas dimensiones y poder inesperado. Se convierten en instrumentos de creación.

IV. La Naturaleza de Elegir

El poder de elegir es únicamente humano. Todos tenemos un gran interés en moldar el curso de nuestra vida—haciendo las elecciones correctas y persiguiendo lo que es importante para nosotros.

Una visión común considera elegir como meramente reaccionar a o seleccionar entre opciones existentes. Aquí tomamos otra visión.

En esta sección, exploramos elegir como una habilidad profundamente humana para crear. Cuando elegir se entiende y se conoce de esta manera, lo que antes parecía simplemente parte de “como son las cosas”—inevitables o resistentes al cambio—aparecen bajo una nueva luz. Nos encontramos capaces de elegir—teniendo un decir—al respecto de quiénes somos y quiénes seremos, como los autores de nuestras vidas en cualquier y toda situación.

Sesión Vespertina

I. Nuevas Posibilidades, Resultados de Rompimiento y un Breve Repaso

En esta última sesión de tres horas los participantes comparten con sus compañeros y con las personas a las que invitaron las nuevas posibilidades que han creado para sí mismos. Se vuelven a abordar discusiones claves y descubrimientos críticos, profundizando así nuestro entendimiento de las distinciones de El Foro Landmark y su relevancia en nuestras vidas.

Los invitados experimentan lo que es El Foro Landmark y sus beneficios, y tienen una oportunidad única de ver cómo funciona participando directamente en una porción de la tecnología.

II. Transformación Como Una Manera de Vivir

En El Foro Landmark, la noción de posibilidad se convierte de un ideal abstracto a una realidad que se vive diariamente. La vida está enmarcada de una nueva manera. La manera como nos relacionamos con el mundo, y la manera como el mundo se relaciona con nosotros, cambia.

El Foro Landmark te deja capacitado para relacionarte con la vida con nueva libertad y poder. Las habilidades que aprendes nunca te dejan, y son tuyas para siempre. El Foro Landmark no es un evento de una sola vez. Es una manera de relacionarse a estar vivo momento a momento.

III. Lidiando Poderosamente con los Contratiempos

Aquí, exploramos una tecnología para manejar contratiempos efectivamente. Por contratiempos, damos a entender algo que decimos *no debería ser* o algo que nos detiene de lograr lo que queremos lograr. En vez de ver los contratiempos de esta manera que es familiar, comenzamos a verlos como una vía—un acceso real—para realizar lo que es posible.

Como resultado, quedamos con la confianza para ir más allá de lo que nos es cómodo, y darles la bienvenida a los contratiempos como una oportunidad para liderazgo y logro.

www.landmarkeducation.com