



## Programa del 2º grado de la Relajación dinámica de Caycedo

- **Día 1 – El 2º grado de la Relajación dinámica de Caycedo (RDC 2)**
  - o Introducción a la RDC 2
  - o La importancia de la práctica de la contemplación para calmar la mente
  - o Técnica: La contemplación
- **Día 2 El pensamiento**
  - o El dialogo interno
  - o El pensamiento en el tiempo
  - o La planificación del futuro
  - o Técnicas: RDC 2, sistema 1: los sentidos  
Futurización libre
- **Día 3 – Los pensamientos automáticos**
  - o Definición
  - o Características
  - o Tipos
  - o Técnica: RDC 2, sistemas 2 y 3
- **Día 4: Ideas irrationales de Albert Ellis**
  - o Definición
  - o Características
  - o Tipos
- Técnica: RDC 2, sistemas 4, 5 y 6  
Sofro programación futura
- **Día 5: Práctica de la RDC2 completa** (esta práctica dura aproximadamente 1 hora)
- **Día 6: Capacidades**
  - o Concepto general
  - o Tipos
  - o Técnica: Proyección sofrónica de las capacidades

### Agenda:

Fecha de inicio: el martes 15 de septiembre de 2020

Horario: de 18 a 19:30 h

Número de sesiones: 6, un día a la semana, el martes