

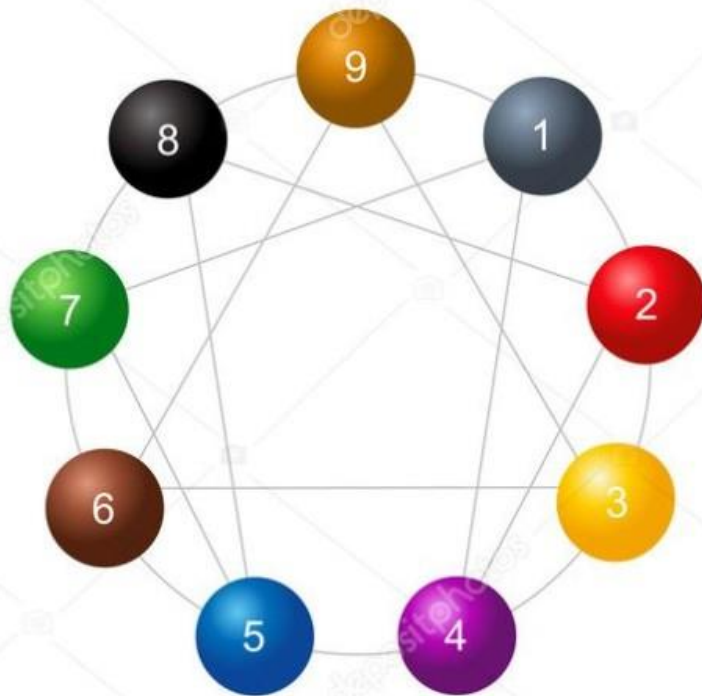
# Be free, know yourself

20 August - 28 August

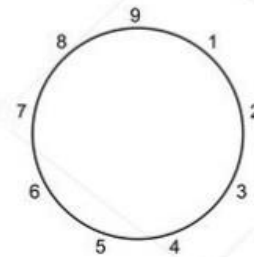


Erasmus + Training Course

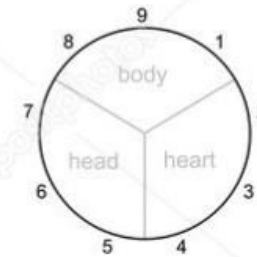
# The Enneagram



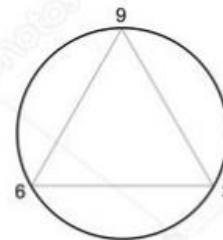
- |            |                 |              |
|------------|-----------------|--------------|
| 1 Reformer | 4 Individualist | 7 Enthusiast |
| 2 Helper   | 5 Investigator  | 8 Challenger |
| 3 Achiever | 6 Loyalist      | 9 Peacemaker |



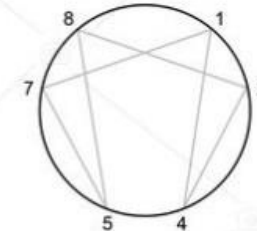
Unity



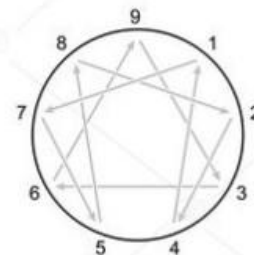
Centers of intelligence



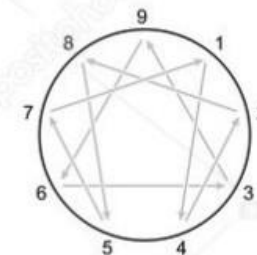
Law of three



Law of seven



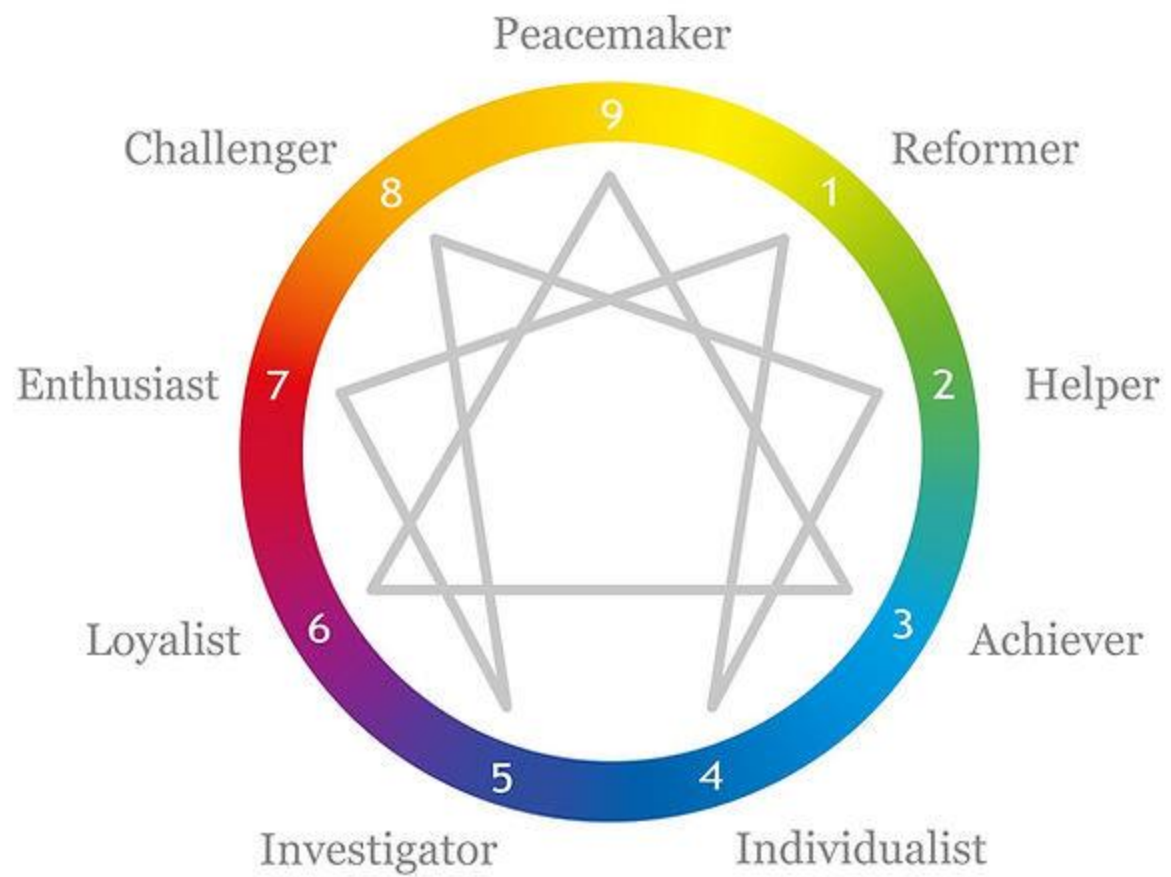
Integration

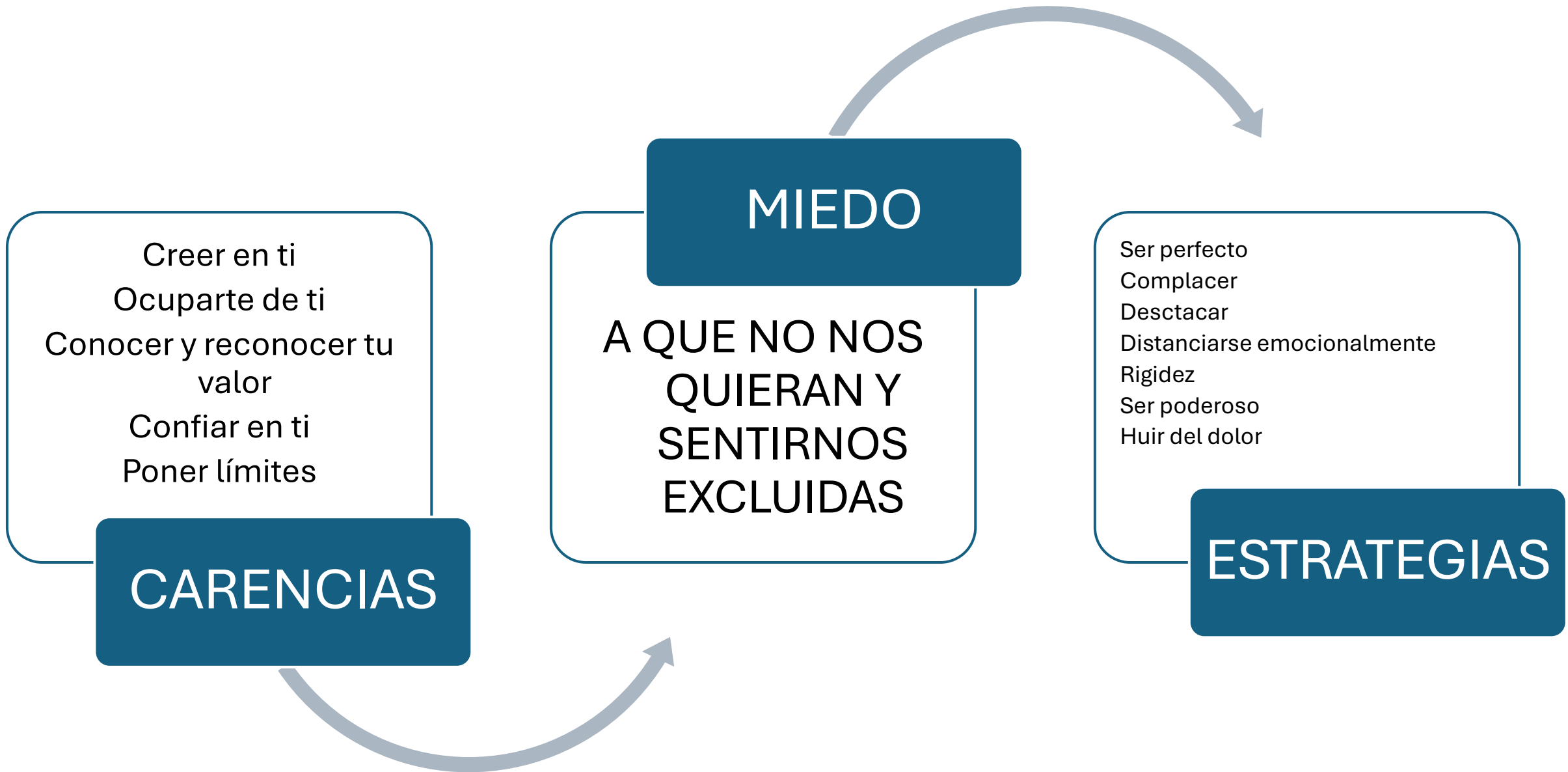


Disintegration

Cuando tengas que elegir entre dos caminos,  
pregúntate cuál de ellos tiene corazón.  
Quién elige el camino del corazón  
no se equivoca nunca.

*When you have to choose between two paths, ask  
yourself which one has heart. Whoever chooses  
the path of the heart is never wrong.*





# ESTRATEGIAS

E1: SER PERFECTO - BE PERFECT

E2: CONECTAR CON LAS PERSONAS - CONNECT WITH PEOPLE

E3: DESTACAR - HIGHLIGHT

E4: SER ÚNICO - BE UNIQUE

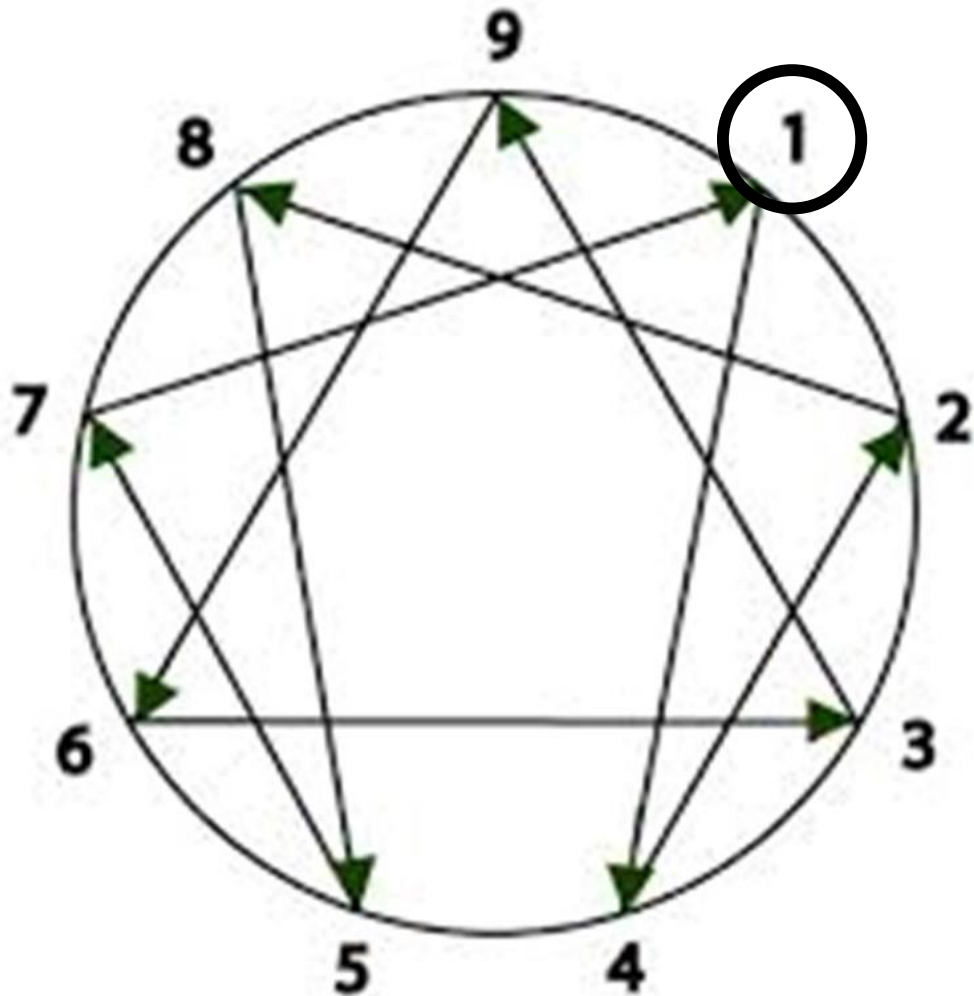
E5: DISTANCIARSE EMOCIONALMENTE - DISTANCE EMOTIONALLY

E6: ESTAR SEGURO - BE SAFE

E7: SENTIRSE ESTIMULADO - FEEL STIMULATED

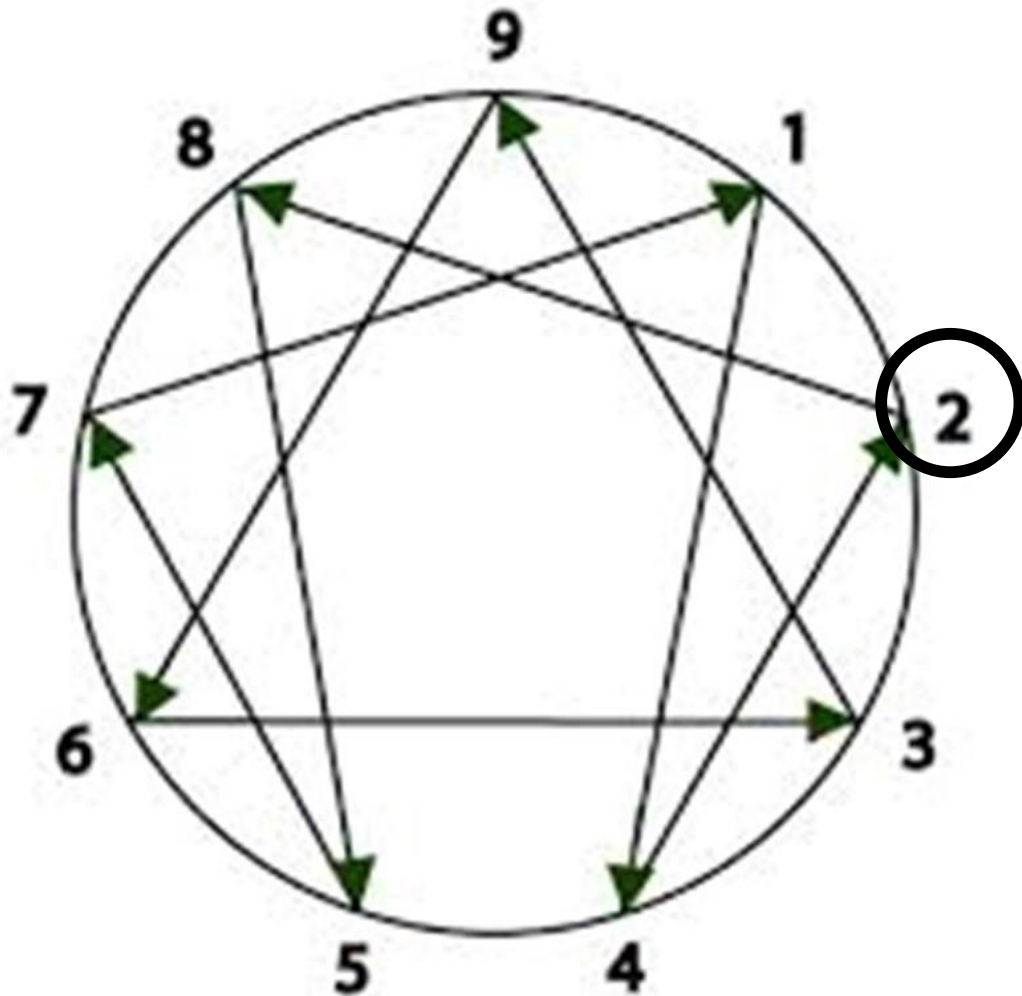
E8: SER PODEROSO - BE POWERFUL

E9: ESTAR EN PAZ - BE AT PEACE



### Enneatype 1:

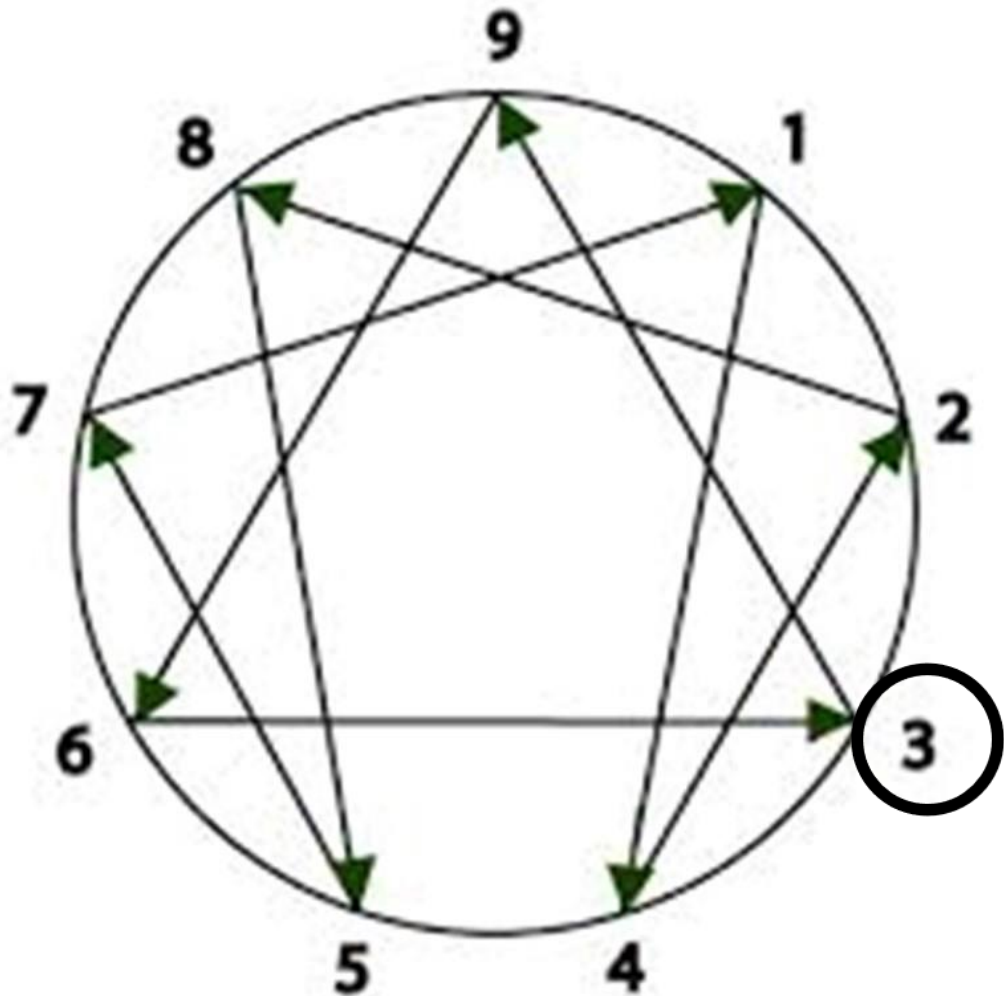
- Ones strive to be perfect, logical and good.
- Their main strategy is based on working hard to avoid being irresponsible or careless people.



## Enneatype 2:

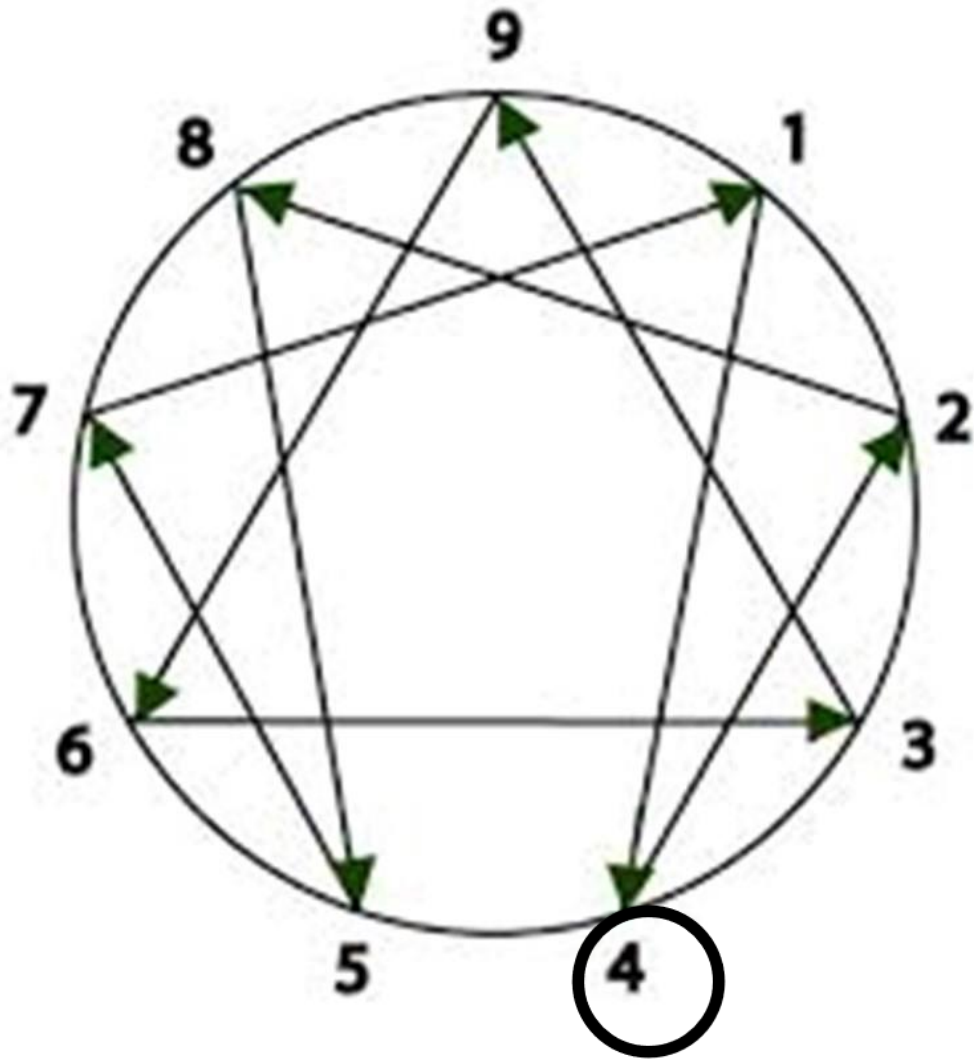
- Twos are people who strive to connect with themselves and with other people, always living with an internal fear of not being left alone physically or mentally.





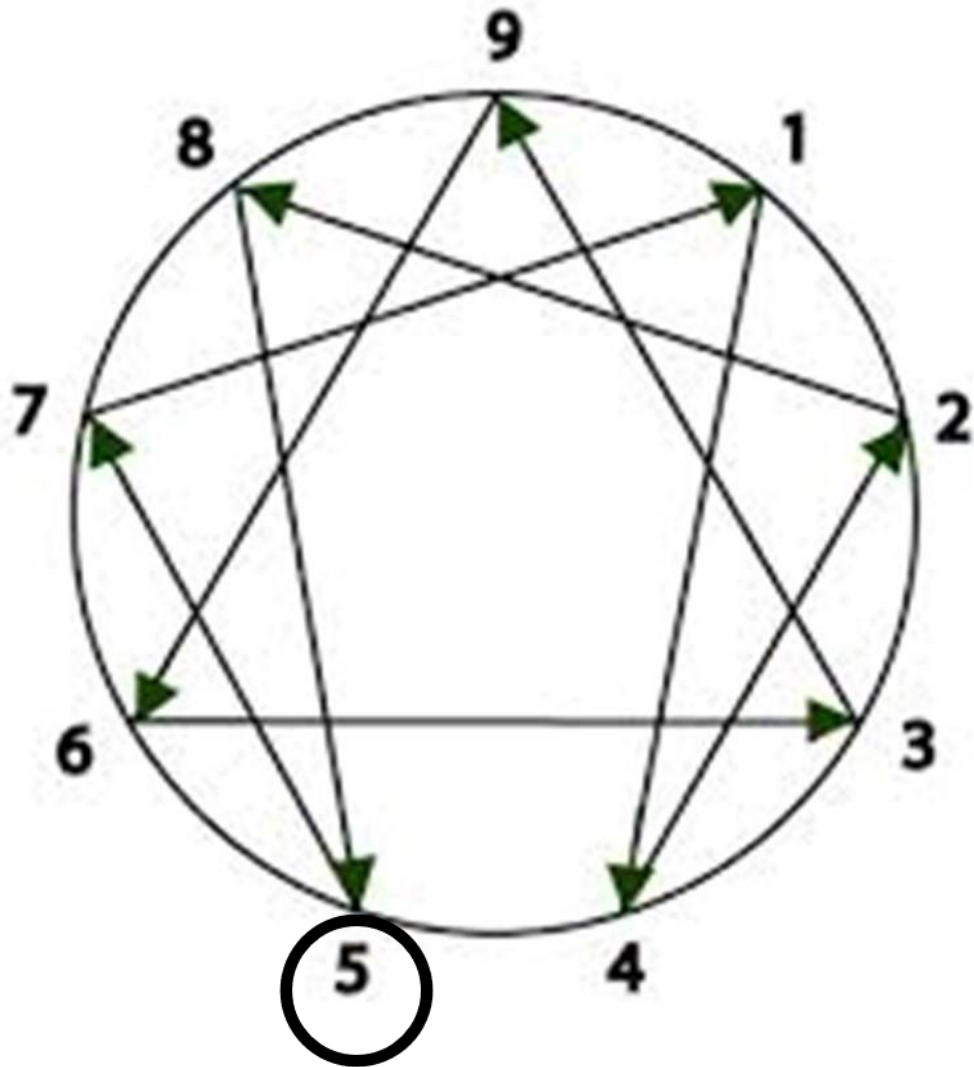
### Enneatype 3:

- Threes strive to stand out from others. Their main concern is becoming mediocre or ordinary people.
- Their main strategy is based on becoming valuable people for the group.



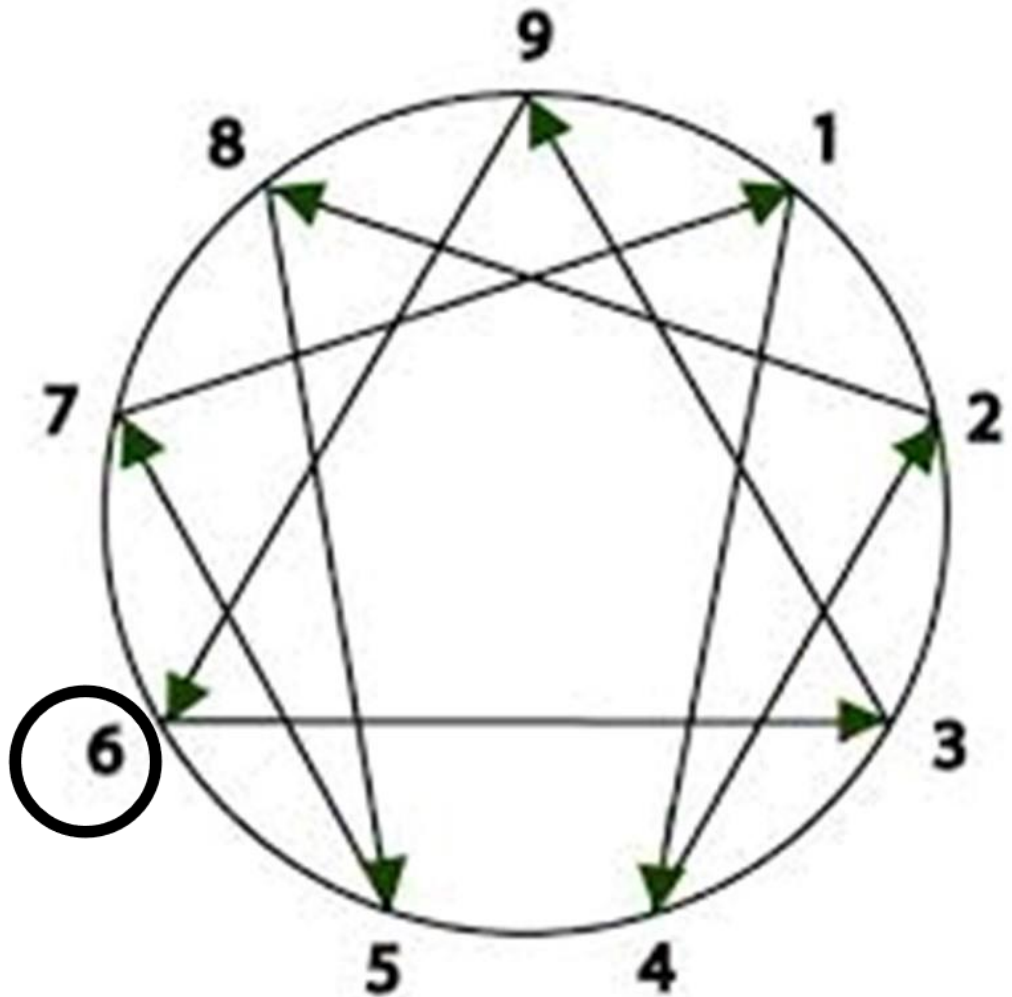
### Enneatype 4:

- Fours strive to be unique individuals and do everything possible not to remain simple, typical or trivial.
- They work to be people appreciated for their special qualities.



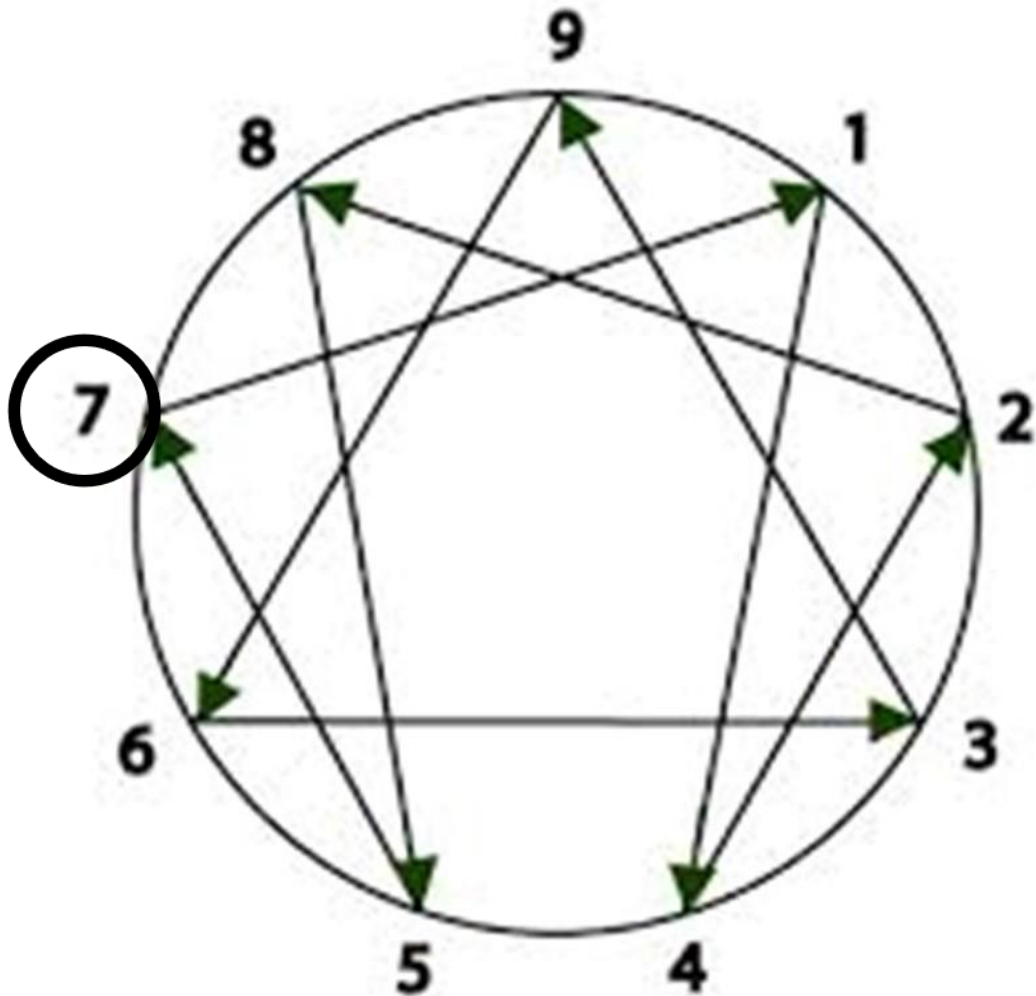
### Enneatype 5:

- Fives make an effort to distance themselves from other people and try not to be careless, emotional or uncontrolled.
- They seek serenity in their own feelings.



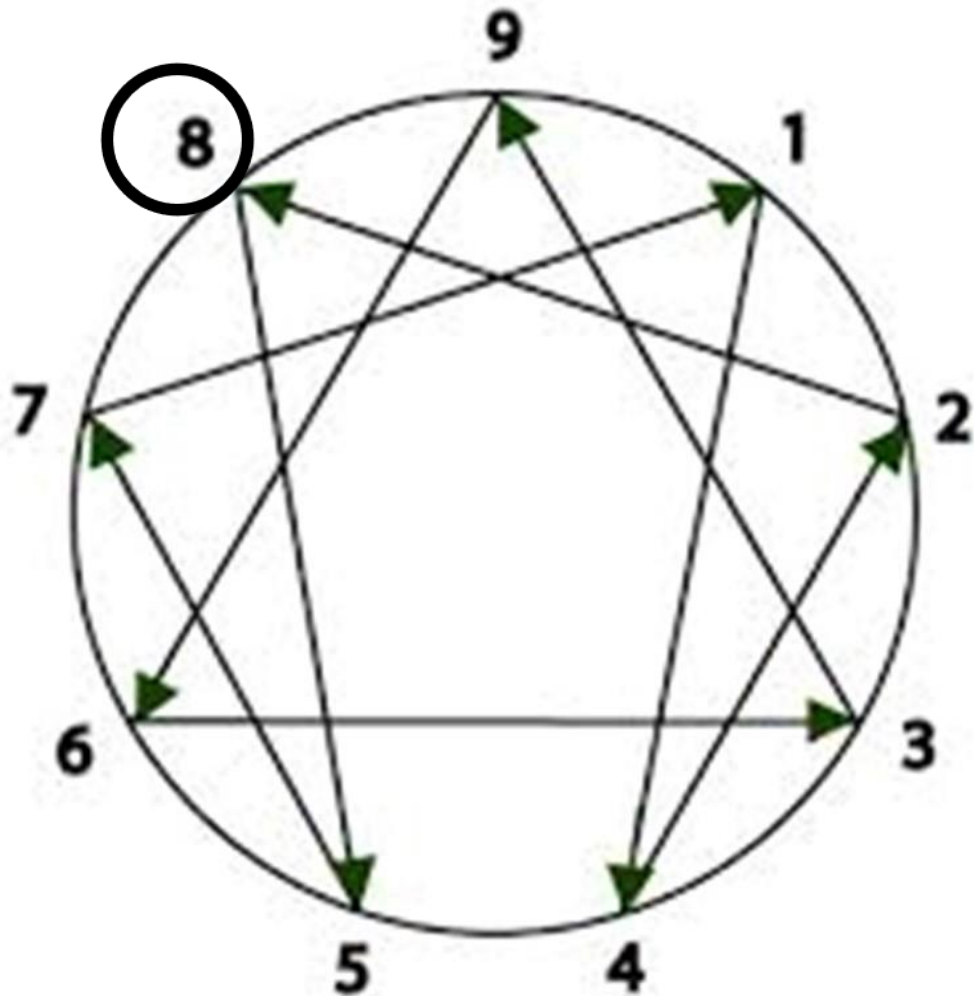
### Enneatype 6:

- Sixes are people who strive to have everything under control in order to feel safe.
- They never let their guard down nor are they passive people.



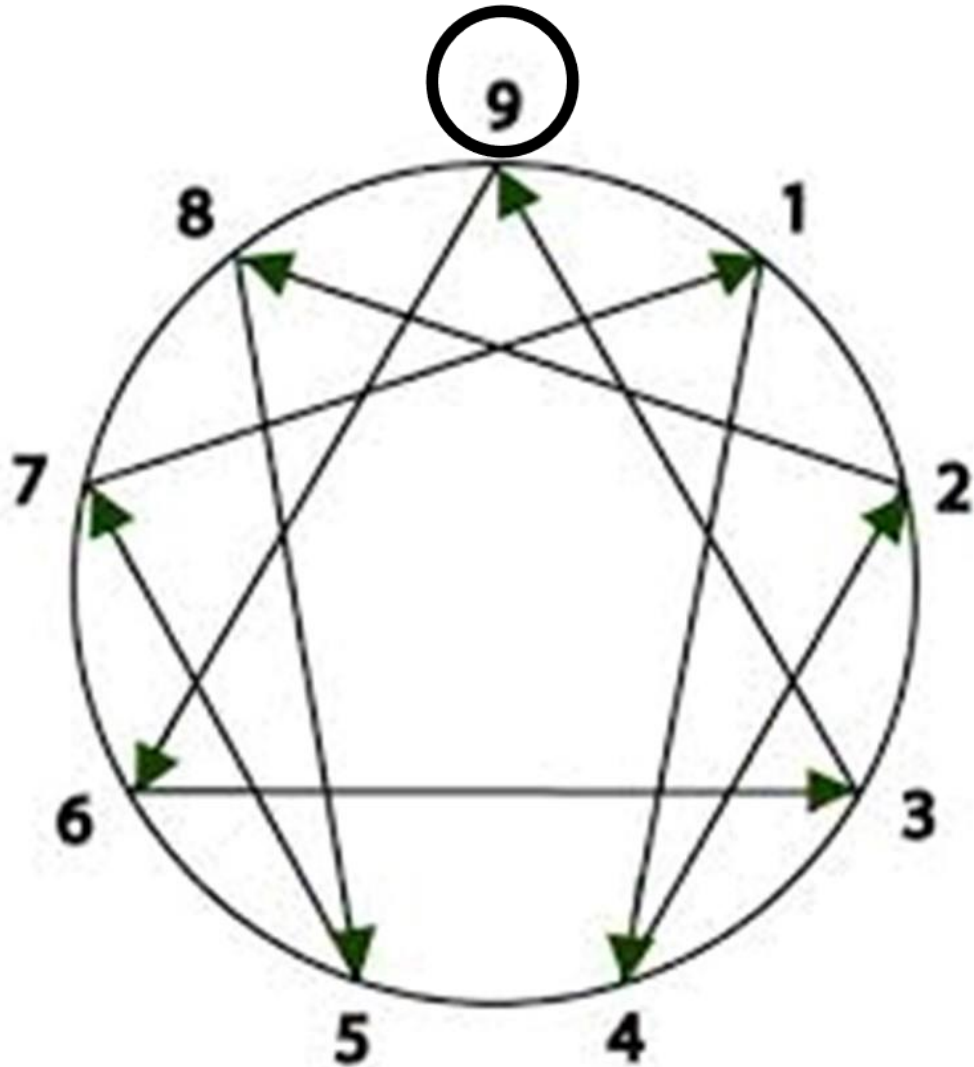
### Enneatype 7:

- Sevens strive to experience enthusiasm, be happy, and serve as an inspiration to others.
- They work hard not to get bored or boring to others.



### Enneatype 8:

- Eights are people who strive to be powerful over others and impose their own will.
- Their greatest concern lies in feeling vulnerable and dependent on others.



### Enneatype 9:

- Nines strive to be at peace with themselves and others.
- Additionally, they do not like to draw attention to themselves or their own needs.

# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E1

De la ira  
From anger



A la serenidad  
To serenity



# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E2

Del orgullo  
From pride



A la humildad  
To humility

# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E3

De la vanidad  
From vanity



A la  
autenticidad  
To authenticity

# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E4

De la envidia  
From envy



A la  
ecuanimidad  
To equanimity

# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E5

De la avaricia  
from greed



Al desapego  
to detachment

# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E6

Del miedo  
From fear



Al coraje  
To courage

# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E7

Del placer  
From pleasure



A la sobriedad  
to sobriety

# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E8

Del exceso  
from excess



A la inocencia  
to innocence

# EL CAMINO DEL CORAZÓN

the path of the heart: E9

De la indolencia  
From indolence



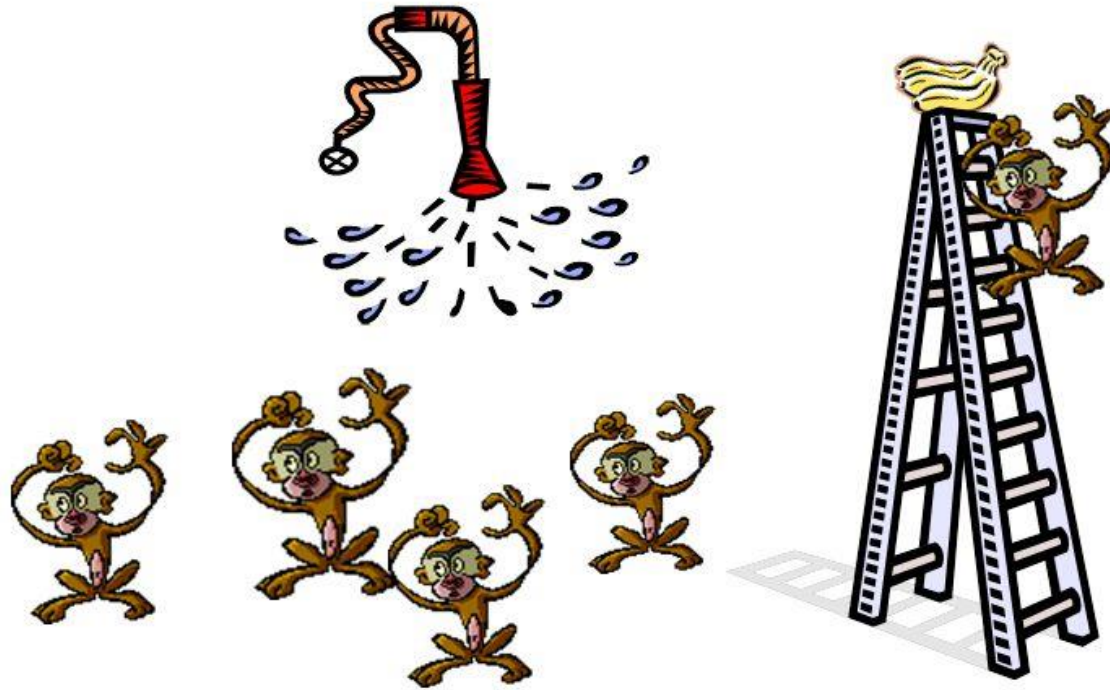
A la acción  
consciente  
to conscious action



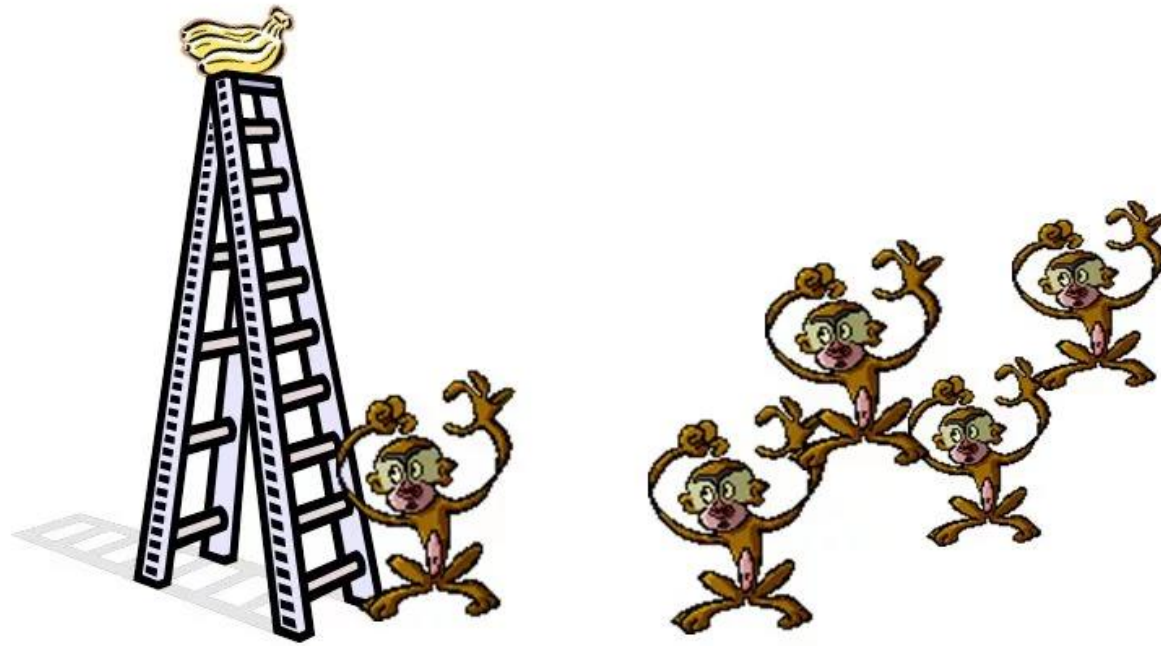
Un grupo de científicos colocó cinco monos en una jaula, en cuyo centro colocaron una escalera y, sobre ella, un montón de bananas.



Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo.



Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo golpeaban.

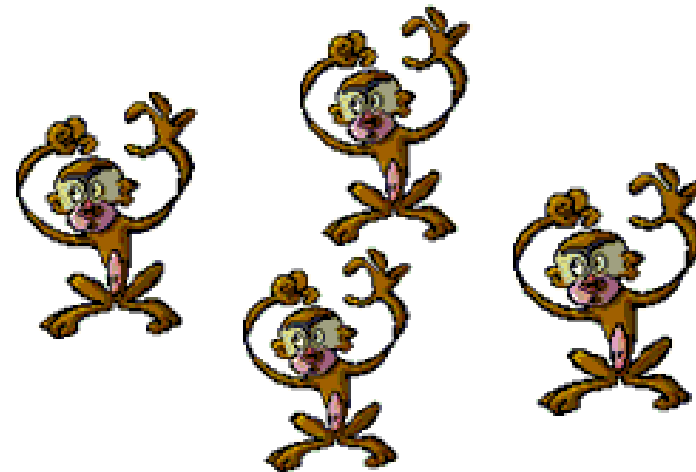


Pasado algún tiempo más, ningún mono subía la escalera, a pesar de la tentación de las bananas.

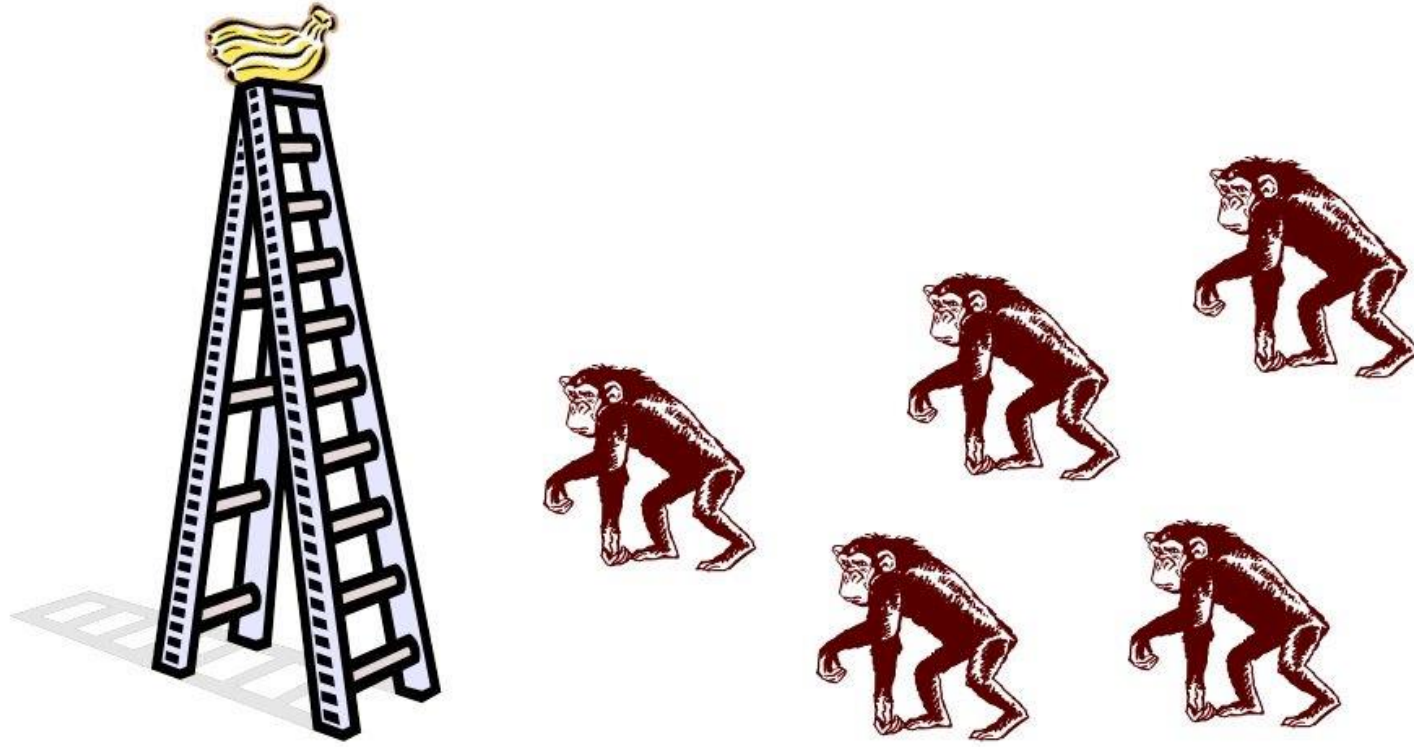


Entonces, los científicos sustituyeron uno de los monos.  
La primera cosa que hizo fue subir la escalera,  
siendo rápidamente bajado por los otros,  
quienes le acomodaron tremenda paliza.

Después de algunas palizas,  
el nuevo integrante del grupo  
ya no subió más la escalera,  
aunque nunca supo el por qué  
de tales golpizas.



Un segundo mono fue sustituido, y ocurrió lo mismo. El primer sustituto participó con entusiasmo de la paliza al novato. Un tercero fue cambiado, y se repitió el hecho, lo volvieron a golpear. El cuarto y, finalmente, el quinto de los veteranos fue sustituido.





Los científicos quedaron, entonces, con un grupo de cinco monos que, aún cuando nunca recibieron un baño de agua fría, continuaban golpeando a aquel que intentase llegar a las bananas.

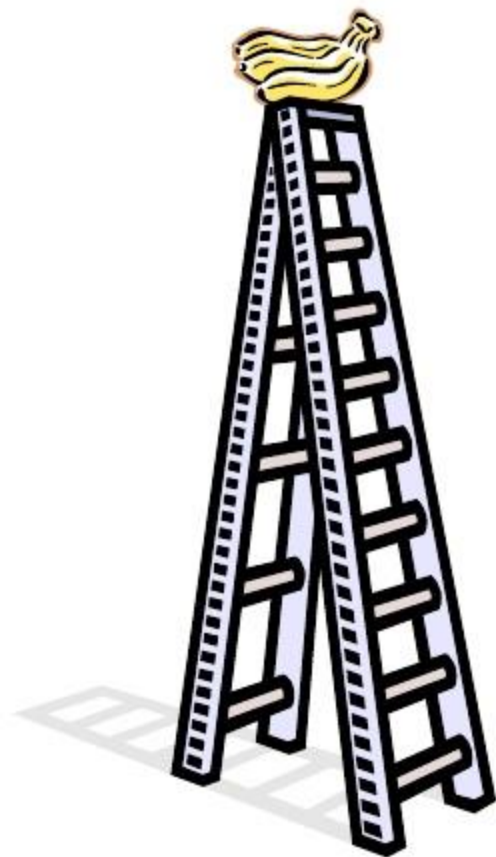


Si fuese posible preguntar a algunos de ellos por qué  
le pegaban a quien intentaba subir la escalera,  
con certeza la respuesta sería:  
"No sé, aquí las cosas siempre se han hecho así."

¿Te suena este "*razonamiento*"?!







**Cuando nacemos somos inocentes, vivimos en la ignorancia y cuando comenzamos a cuestionarnos quienes somos en realidad en lugar de creernos lo que nos han dicho que somos comienza el viaje del autoconocimiento, el viaje hacia la sabiduría.**

EXPECTATIVAS...  
LO QUE EL MUNDO  
ESPERA DE MI

¿QUIÉN HE DE SER?

¿QUÉ HE DE SER?

¿CÓMO HE DE SER?

**NO CREAS SER DIGN@ DE AMOR  
SOLO CUANDO HACES  
LO QUE EL MUNDO ESPERA DE TI  
SIEMPRE SIEMPRE SIEMPRE  
ERES DIGN@ DE AMOR**

What I should be



What they want me  
to be



They'll love me and  
let me belong AND  
I'LL RENOUNCE MY  
TRUE SELF

**NUESTRO MAYOR DESAFÍO ES CREER QUE  
SOMOS VALIOSOS Y VALIOSAS YA  
EN ESTE MISMO INSTANTE  
POR EL MERO HECHO DE RESPIRAR**

SERENIDAD/serenity

GRATITUD/gratitude

HUMOR/sense of humor

ALEGRÍA/happiness

CONFIANZA/trust

COMPRENSIÓN/comprehension

HONESTIDAD/honesty

AMISTAD/friendship

HONRADEZ/honesty

RESPECTO/respect

AMOR/love

LIBERTAD/freedom

PAZ/peace

COHERENCIA/coherence

RESPONSABILIDAD/responsibility

EQUILIBRIO/emotional balance

JUSTICIA/justice

FAMILIA/family

LEALTAD/loyalty

PASIÓN/passion

ÉXITO/success

TOLERANCIA/tolerance

SALUD/health

AMABILIDAD/kindness

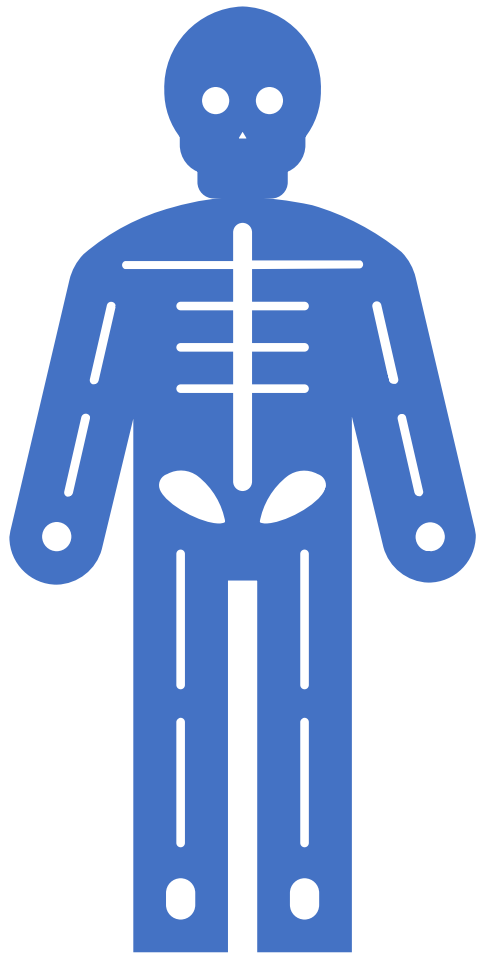
IGUALDAD/equality

SOLIDARIDAD/solidarity

VALENTÍA/courage

COMPASIÓN/compassion

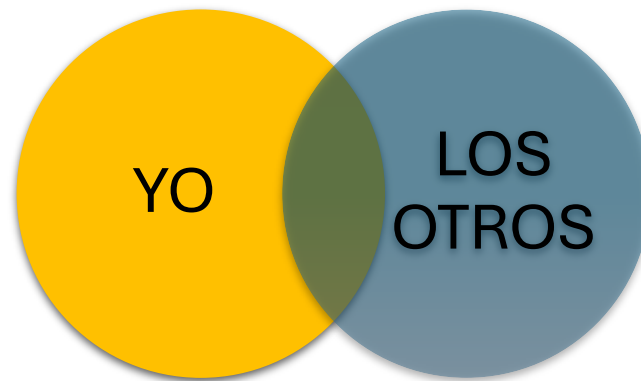
GENEROSIDAD/generosity



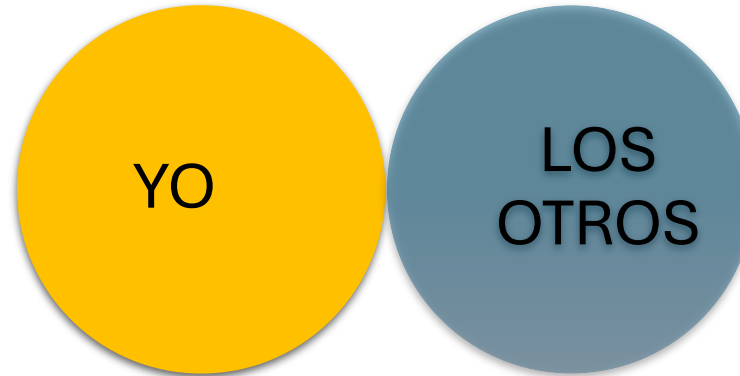
- ¿Qué es para ti \_\_\_\_\_?
- What is \_\_\_\_\_ to you?
- ¿Cuánto de \_\_\_\_\_ tienes ahora mismo en tu vida?
- How much \_\_\_\_\_ do you have in your life right now?
- ¿Qué podrías hacer para tener más de \_\_\_\_\_?
- What could you do to have more than \_\_\_\_\_?

# DESPRENDERTE DE LOS AFECTOS

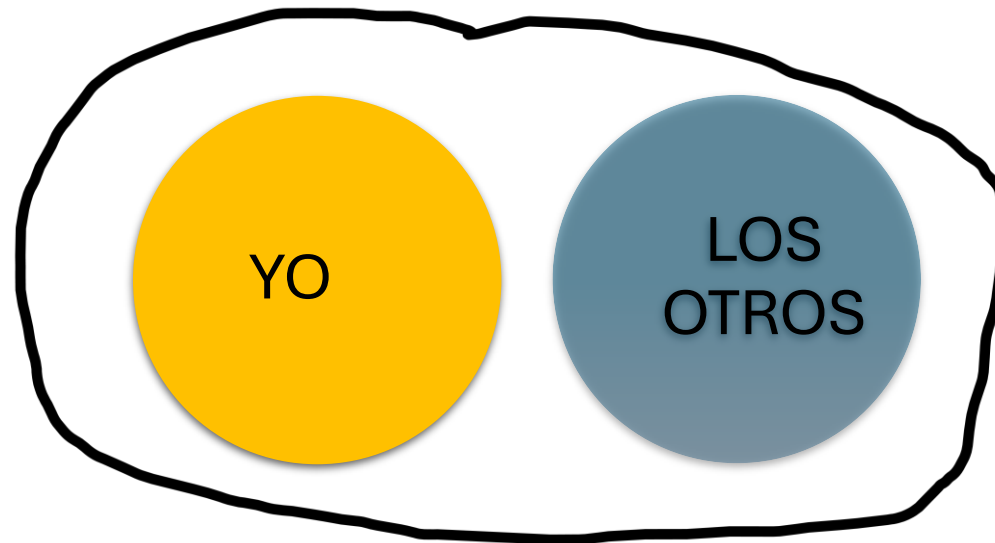
---



DEPENDENCIA



INDEPENDENCIA



INTERDEPENDENCIA



