

# Matriz de la Práctica Vital Integral

## Módulos Esenciales

Prácticas Simples

Cuerpo	Mente	Espíritu	Sombra
Levantamiento de pesas (Físico)	Lectura y Estudio	Zen	Terapia Gestalt
Aerobic (Físico)	Sistema de Creencias	Oración de Centramiento	Terapia Cognitiva
F.I.T. * (Físico, Sutil)	Marco de Referencia Integral* (OCON)	Meditación Big Mind*	Proceso 3.2.1 *
Dieta Atkins, Ornish, La Zone (Físico)	Mental Training	Cábala	Trabajo con los sueños
Dieta PIV (Físico)	Asumir múltiples perspectivas	Intercambio compasivo*	Interpersonal
Tai Chi Chuan (Sutil)	Cualquier visión del mundo o sistema de significado que te sirva	Meditación Trascendental	Psicoanálisis
Chi Kung (Sutil)		Indadación Integral*	Arteterapia y Musicoterapia
Yoga (Físico, Sutil)		Meditación Vipasanna*	
Trabajo con los tres cuerpos (Físico, Sutil, Causal)		El 1,2,3 del Espíritu	

## Módulos Auxiliares

Ética	Sexo	Trabajo	Emociones	Relaciones
<b>Códigos de Conducta</b>	Tantra	Recto Sustento	Transmutación*	Relaciones Integrales*
<b>Etica Profesional</b>	Yoga Sexual integral*	Entrenamiento Profesional	de las Emociones	Educación Integral*
<b>Activismo Social y Ecológico</b>	Kama Sutra	Gestión del Dinero	Entrenamiento de la Inteligencia Emocional	de los Hijos
<b>Autodisciplina</b>	Kundalini Yoga	Trabajo como Forma PVI*	<i>Bhakti Yoga</i> (Practicas Devocionales)	Habilidades de Comunicación
<b>Etica Integral*</b>	Practica Sexual Transformadora	Kama Yoga	Practica de la Atención Plena a las Emociones	Terapia de Pareja
<b>Deportividad</b>		Servicio a la comunidad y Voluntariado	<i>Tongle</i> (Meditación De Intercambio Compasivo)	Las Relaciones como Práctica Espiritual
<b>Votos y Juramentos</b>		El Trabajo como Transformación	Expresión Creativa y Arte	Asociaciónn Recta (Sangha)
				Matrimonio Consciente