



**CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA**
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

COACHING LAB

UNA PRÁCTICA GRUPAL, UNA NUEVA ESTRATEGIA



LA VIDA, UNA RELACIÓN CONSTANTE

AL VIVIR SIEMPRE ESTAMOS EN RELACIÓN CON TODO Y TODOS



AL ESTAR VIVOS NOS RELACIONAMOS CON:



- PERSONAS: AMOROSAS, FAMILIARES, AMIGOS, MIEMBROS DE MI TRABAJO, ETC.
- COSAS: DINERO, CUERPO, HOGAR, OBJETOS, NATURALEZA, ANIMALES, ETC.
- CONTIGO: RELACIÓN PROPIA.
- INTANGIBLES: VIDA, MENTE, HÁBITOS, EMOCIONES, RECUERDOS, ETC.

EJERCICIO:

1. ¿CON QUÉ O QUIÉN TENGO UN CONFLICTO RELACIONAL?
2. ¿EN QUÉ ME ENFOCO DE ESTA RELACIÓN?
3. ¿DESDE QUÉ NECESIDAD BÁSICA OPERO?
4. ¿CUÁL ES LA EMOCIÓN RECURRENTE EN ESTA RELACIÓN?
5. ¿CÓMO ETIQUETO ESTA RELACIÓN?
6. ¿QUÉ PREGUNTAS ME HAGO CONSTANTEMENTE CON RESPECTO A ESTA RELACIÓN?
7. ¿EN QUIÉN ME CONVIERTO EN ESTA RELACIÓN CUANDO SE PRESENTA EL CONFLICTO?

CONVERTIRME EN ALGUIEN QUE NO SOY..

SOLO BUSCA PROTEGERME DE UN DOLOR

CONVERTIRME EN ALGUIEN QUE "NO" QUIERO SER PERO
QUE "DEBO" SER..

GENERA UN GRAN DOLOR

ESCAPO DE UN DOLOR PERO AL HACERLO ME CAUSO UN DOLOR
MÁS GRANDE A MI MISMA(O)...

ME DEJO DE LADO POR LLENAR MI NECESIDAD POR MEDIO DE OTRO

TODO SE TRATA DE TÍ



- Y SI TODO FUERA UN REFLEJO DE LO QUE SOY..
- Y SI TODO LO QUE QUIERO CAMBIAR EN OTRO SOLO SE TRATARA DE MI..
- Y SI MIS RELACIONES SOLO FUERAN UN ESPEJO DE LO QUE HAY Y NO EN MÍ..
- VEAMOS EL PROCESO.. "TODO SE TRATA DE TÍ"..

PROCESO: "TODO SE TRATA DE TÍ"

1

- 1) ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME MOLESTA DE _____?
- 2) ¿CÓMO ME HACE SENTIR TODO ESTO?
- 3) ¿QUÉ NECESITO QUE "X" HAGA EN POSITIVO PARA YO DEJAR DE SENTIRME ASÍ?

PROCESO: "TODO SE TRATA DE TÍ"

2

4) ¿YO SOY ASÍ CON "X"?

5) ¿YO SOY ASÍ CONMIGO?

6) ¿SI YO FUESE ASÍ CONMIGO, NECESITARÍA QUE EL OTRO FUESE DISTINTO?

EJEMPLO DE APLICACIÓN

1

1) ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME MOLESTA DE MI PAREJA?

R: QUÉ NO ME HABLE CUANDO SE ENOJA CONMIGO.

2) ¿CÓMO ME HACE SENTIR TODO ESO?

R: ME DA RABIA Y PENA, ME SIENTO POCA COSA.

3) ¿QUÉ NECESITO QUE "ELLA" HAGA EN POSITIVO PARA YO DEJAR DE SENTIRME "POCA COSA Y CON RABIA Y PENA"?

R: QUE ME TRATE CON RESPETO Y AMOR CUANDO NO LE GUSTA ALGO DE MÍ.

4) ¿YO SOY ASÍ CON "ELLA"?

CLARO, SIEMPRE SOY ASÍ CON ELLA.

5) ¿YO SOY ASÍ CONMIGO MISMO?

NO, NO LO SOY. CUANDO ALGO NO ME GUSTA DE MI MISMO, ME TRATO CON MUY POCO RESPETO Y AMOR.

6) ¿SI FUESE "RESPETUOSO Y AMOROSO" CONMIGO, NECESITARÍA QUE EL OTRO FUESE DISTINTO?

NO, NO SERÍA NECESARIO.

2

**"LO QUE MÁS PIDO, EXIJO Y RECLAMO A LOS OTROS ES
LO QUE MENOS ME DOY A MI MISMO(A)"**

APLICACIÓN VERSIÓN 2.0

1

1) ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME MOLESTA DE MI PAREJA?

R: QUÉ NO ME HABLE CUANDO SE ENOJA CONMIGO.

2) ¿CÓMO ME HACE SENTIR TODO ESO?

R: ME DA RABIA Y PENA, ME SIENTO Poca COSA.

3) ¿QUÉ NECESITO QUE "ELLA" HAGA EN POSITIVO PARA YO DEJAR DE SENTIRME "POCA COSA Y CON RABIA Y PENA"?

R: QUE ME TRATE CON RESPETO Y AMOR CUANDO NO LE GUSTA ALGO DE MÍ.

4) ¿YO SOY ASÍ CON "ELLA"?

CLARO, SIEMPRE SOY ASÍ CON ELLA.

5) ¿YO SOY ASÍ CONMIGO MISMO?

No, NO LO SOY. CUANDO ALGO NO ME GUSTA DE MI MISMO, ME TRATO CON MUY POCO RESPETO Y AMOR.

6) ¿EN QUIÉN ME CONVIERTO AL NO SER ASÍ CONMIGO? (PARA MÍ... PARA LOS DEMÁS)

EN UNA PERSONA NEGATIVA Y POCO EMPÁTICA CON LOS DEMÁS.

7) ¿UNA PERSONA ASÍ MERECE QUE LA TRATEN CON RESPETO Y AMOR (RESPUESTA 3)?

NO, NO LO MERECE.

8) SI YO FUESE RESPETUOSO Y AMOROSO (RESPUESTA 3) CONMIGO... ¿NECESITARÍA QUE EL OTRO FUESE DISTINTO?

NO, NO SERÍA NECESARIO.

2

EJERCICIO:

1. ¿QUÉ ES AQUELLO QUE NECESITO PERO QUE NO ME LO ESTOY DANDO Y QUE LO ESTOY BUSCANDO POR MEDIO DE OTRO?
2. ¿DE QUÉ FORMA ME PUEDO DAR AQUELLO A MI MISMA(O) EN TOTAL INDEPENDENCIA DE UN OTRO?
3. ¿QUÉ ME ESTÁ IMPIDIENDO HOY DARME LO QUE NECESITO?
4. ¿QUÉ HARÉ AL RESPECTO PARA COMENZAR "HOY MISMO" A DARME LO QUE MÁS QUIERO TENER Y SENTIR?

**ES LA INTERACCIÓN QUE TENGO CONMIGO, LA QUE
VEO REFLEJADO EN OTROS**

**"EL OTRO SOLO ME REFLEJA LAS CARENCIAS QUE YO
SOSTENGO EN MI RELACIÓN PROPIA"**

**AL ESTAR EN CONFLICTO CON OTRO, ESE OTRO SOLO ES
UN ESPEJO DE MIS CARENCIAS, MIS DOLORES, MIS
COSAS NO RESUELTAS..**

**EL OTRO ME METE EL DEDO EN LA HERIDA QUE NO HE
SANADO..**

**Y ES MÁS FÁCIL CULPAR A ALGUIEN O A ALGO DE MIS
DOLORES..**

**QUE HACERME CARGO DE ELLOS PARA PODER
SANARLOS**

ES MÁS FÁCIL SER VÍCTIMA DE MIS EMOCIONES..

QUE TOMARLAS Y HACERME CARGO DE SU LLAMADO

**DESDE MI RELACIÓN PROPIA Y DESDE MIS HERIDAS ES DE
DONDE INTERACTÚO CON EL OTRO Y ESO NO TIENE
NADA QUE VER CON EL OTRO...**

**Y COMO EL OTRO SE RELACIONA CONMIGO, NO TIENE
NADA QUE VER CONMIGO...**

EJERCICIO:

1. ¿PUEDO TOMARME EL ACCIONAR DEL OTRO COMO ALGO PERSONAL, SI EL OTRO SOLO REACCIONA Y ACTÚA DESDE SUS PROPIAS HISTORIAS, PERCEPCIONES Y CREENCIAS?..
2. ¿PUEDO TOMARME EL ACCIONAR DEL OTRO COMO ALGO PERSONAL, SI EL OTRO SOLO REACCIONA DESDE SI MISMO Y 100% ALEJADO DE LO QUE YO SOY?..
3. ¿ES LA INTENCIÓN DEL OTRO HACERME SENTIR MAL O SIMPLEMENTE ESTÁ SIENDO LO QUE ES Y APRENDIÓ A SER PARA ESCAPAR DE SUS PROPIOS DOLORES?..

**SI BIEN HAY PERSONAS O SITUACIONES QUE NOS PUEDEN
CAUSAR DAÑO Y DOLOR FÍSICO... NINGÚNA SITUACIÓN O
PERSONA TIENE EL PODER DE HACERNOS SUFRIR
EMOCIONALMENTE**

**ESE PODER SOLO PUEDO OTORGARLO YO MISMA(O) A
OTRO**

MIS EMOCIONES... MI TOTAL RESPONSABILIDAD

AL VOLVERME 100% RESPONSABLE DE LO QUE SIENTO...

¿CÓMO SERÍA LA CALIDAD DE MI VIDA?

AL VOLVERME 100% RESPONSABLE DE LO QUE SIENTO...

¿CÓMO SERÍA LA CALIDAD DE MIS RELACIONES?

AL VOLVERME 100% RESPONSABLE DE LO QUE SIENTO...

**¿CÓMO SERÍA LA CALIDAD DE MI RELACIÓN
PROPIA?**

AL VOLVERME 100% RESPONSABLE DE LO QUE SIENTO...

**¿QUÉ NUEVA REALIDAD, NUEVAS RELACIONES Y
NUEVAS SITUACIONES SE MANIFESTARÁ EN MI VIDA?**