



CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

PRIMER MÓDULO

INTERVENCIÓN ESTRATÉGICA DE CREENCIAS Y PATRONES LIMITANTES



CLASE 7



LAS 4 GESTIONES EMOCIONALES

- **SENTIR CONSCIENTEMENTE:** DARSE CUENTA DE LA EMOCIÓN Y DEJARLA ACTUAR.
- **EVITACIÓN O RECHAZO:** NO SENTIR MUCHO EN GENERAL. NO SENTIR UNA EMOCIÓN EN CONCRETO.
- **REDUCCIÓN:** SENTIR MENOS AL APLICAR ESTRATEGIAS DISTRACTIVAS.
- **BLOQUEO EMOCIONAL:** NO SENTIR EN LO ABSOLUTO. CIERRE TOTAL.

LA EMOCIÓN PREVENTIVA DEL MIEDO



“ESTÍMULO A LA PREPARACIÓN QUE GENERARÁ LA VUELTA A LA TRANQUILIDAD POR MEDIO DE LA CREACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS PARA LOGRAR QUE NO SUCEDA EL EVENTO O PUEDA LLEVARLO MEJOR”

INTENCIÓN POSITIVA:

- LLAMADO A LA ACCIÓN: PREPARARME PARA LO QUE VIENE.
- ESTIMULO INTERNO: A GENERAR ESTRATEGIAS.
- MOTIVACIÓN INTERNA: A LA CREATIVIDAD DESDE DONDE SALDRÁN ESTRATEGIAS INTERNAS O EXTERNAS PARA EVITAR QUE ESTOS SUCEOS OCURRAN.
- CONEXIÓN INTERNA: IDENTIFICAR Y SELECCIONAR CUAL DE MIS FORTALEZAS ME AYUDARÁ A GENERAR MIS ESTRATEGIAS.
- CONEXIÓN EMOCIONAL: SUPERACIÓN, SEGURIDAD Y CREATIVIDAD.
- PREGUNTA BASE: ¿DE QUE FORMA DEBO PREPARARME Y QUE FORTALEZAS DEBO APLICAR DE MI PARA EVITAR/SABER LLEVAR/ENFRENTAR LO QUE VA A SUCEDER?

LA EMOCIÓN PROVEEDORA DE LA TRISTEZA



“ESTIMULO A LA REFLEXIÓN QUE GENERA EL CRECIMIENTO NECESARIO PARA CERRAR UNA ETAPA, ACEPTAR LO QUE ES Y SOLTAR LAS EXPECTATIVAS QUE NO ME PERMITEN VALORAR LA VIDA EN PLENA CONSCIENCIA Y AGRADECIMIENTO”

INTENCIÓN POSITIVA:

- LLAMADO A LA ACCIÓN: A LA REFLEXIÓN
- ESTIMULO INTERNO: A LA VALORACIÓN.
- MOTIVACIÓN INTERNA: A LA ACEPTACIÓN DE LO QUE ES Y A LA INTROSPECCIÓN PARA SOLTAR LAS EXPECTATIVAS QUE NO ME PERMITEN VALORAR Y VIVIR MI VIDA DESDE EL PRESENTE.
- CONEXIÓN INTERNA: CON EL CRECIMIENTO PARA CERRAR UNA ETAPA Y LA VALORACIÓN DE TODO LO MARAVILLOSO QUE HOY TENGO PRESENTE EN MI VIDA.
- CONEXIÓN EMOCIONAL: VALORACIÓN, AGRADECIMIENTO Y CONSCIENCIA.
- PREGUNTA BASE: ¿QUÉ EXPECTATIVAS, AL DEJARLAS IR, ME HARÁN SENTIR VALORACIÓN Y AGRADECIMIENTO COMO NUNCA ANTES? / ¿DE QUE NECESITO PROVEERME A MI MISMA(O) PARA VIVIR MI VIDA DESDE EL MÁXIMO AGRADECIMIENTO Y VALORACIÓN?

LA EMOCIÓN PROTECTORA DE LA RABIA



“ESTIMULO A SOSTENER MIS VALORES CON REGLAS Y NORMAS JUSTAS Y COHERENTES TANTO PARA MI COMO PARA MI ENTORNO DESDE DONDE GENERARÉ UN ALTO GRADO DE RESPONSABILIDAD EMOCIONAL”

INTENCIÓN POSITIVA:

- LLAMADO A LA ACCIÓN: A RECUPERAR EL VALOR EMOCIONAL PERDIDO
- ESTÍMULO INTERNO: A REVISAR MIS REGLAS Y NORMAS.
- MOTIVACIÓN INTERNA: A SER JUSTO CONMIGO MISMO DESDE UNA RESPONSABILIDAD EMOCIONAL QUE ME PERMITE RECUPERAR MI VALOR PERDIDO Y EL CONTROL SOBRE LO QUE SIENTO.
- CONEXIÓN INTERNA: CON LA FORTALEZA Y ESTABILIDAD INTERIOR QUE SURGEN DE LA CONSCIENCIA DE QUE MI MUNDO EMOCIONAL ES MI CREACIÓN.
- CONEXIÓN EMOCIONAL: CERTEZA, CONVICCIÓN Y FUERZA INTERIOR.
- PREGUNTA BASE: ¿QUÉ NORMAS Y REGLAS PROPIAS, AL TRANSFORMARLAS, ME HARÁN SENTIR LIBRE Y PROTEGIDO FRENTE A ESTA SITUACIÓN?

COMO INTERVENIR UNA EMOCIÓN DE SUPERVIVENCIA

ACEPTANDO, RESCATANDO LA INTENCIÓN POSITIVA Y ENVIANDO AMOR EN CONEXIÓN SOMÁTICA.



CONÉCTO CON EL CUERPO:

1. ¿DÓNDE LA SIENTO?.. EN QUÉ LUGAR DE MI CUERPO?
2. LE DOY LA BIENVENIDA (COMO TE NAZCA)
3. ¿QUÉ INTENCIÓN TIENE PARA MÍ? (PROTEGERME, PREVENIRME, PROVEERME)
4. ¿DE QUÉ QUIERE PROTEGERME O PREVENIRME O PROVEERME?
5. ¿QUÉ COSAS ME HACE PENSAR ESTA EMOCIÓN PARA _____ (3P)?
6. AGRADÉCELE POR LA INTENCIÓN POSITIVA.. "GRACIAS"
7. PON TUS MANOS EN LA ZONA DONDE LA SIENTES Y ENVÍALE AMOR INCONDICIONAL HASTA QUE SIENTAS QUE YA LE ENVIASTE TODO TU AMOR Y NO PUEDES ENVIARLE MÁS.

COMO INTERVENIR UNA EMOCIÓN DE SUPERVIVENCIA

ACEPTANDO, RESCATANDO LA INTENCIÓN POSITIVA Y ENVIANDO AMOR EN CONEXIÓN SOMÁTICA.

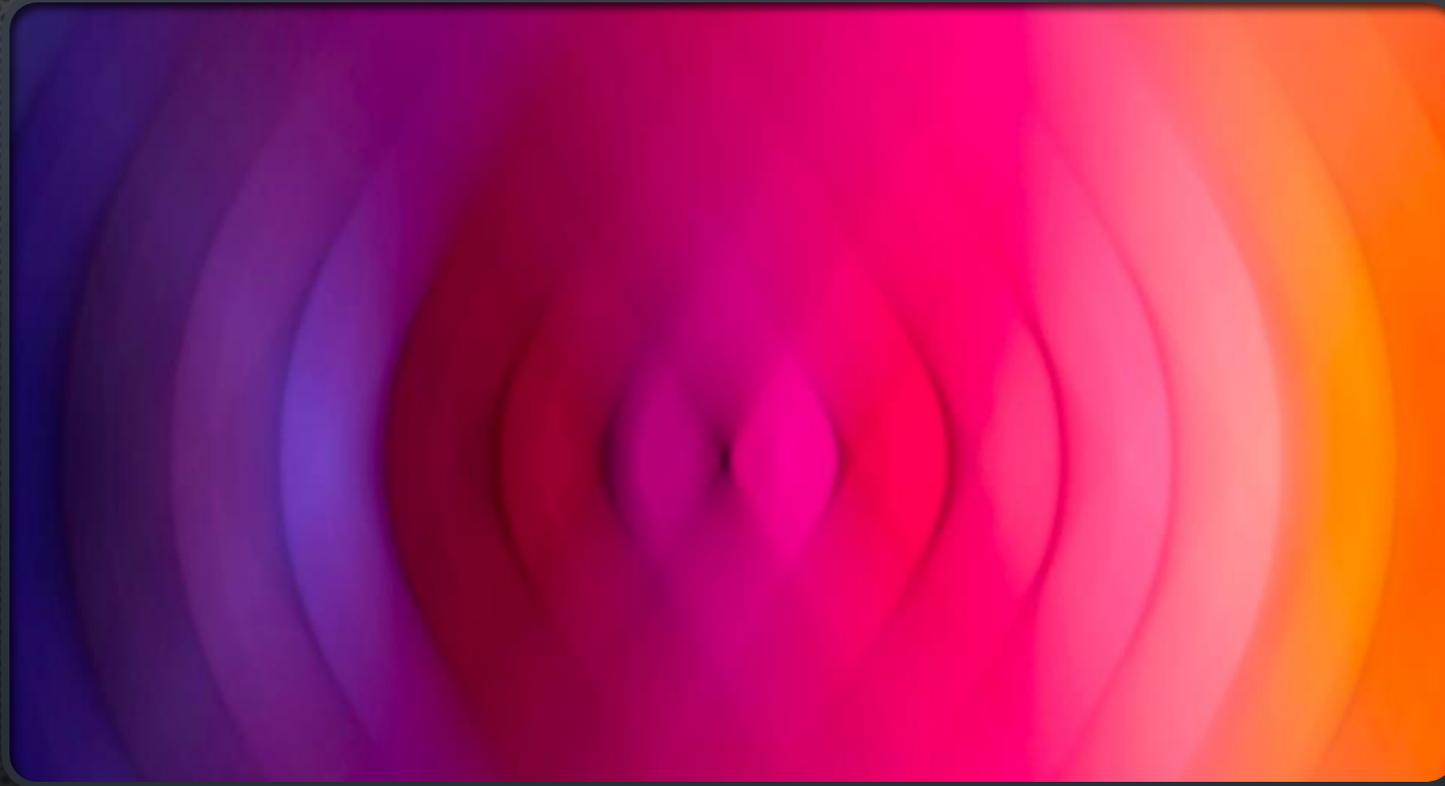


VERSIÓN EXPRESS:

1. ¿DÓNDE LA SIENTO?.. EN QUÉ LUGAR DE MI CUERPO?
2. LE DOY LA BIENVENIDA (COMO TE NAZCA)
3. AGRADÉCELE POR APARECER Y POR LA INTENCIÓN POSITIVA QUE TIENE PARA TI.. "GRACIAS"
4. PON TUS MANOS EN LA ZONA DONDE LA SIENTES Y ENVÍALE TODO TU AMOR INCONDICIONAL Y GRATITUD HASTA QUE SIENTAS QUE SIENTAS ESA ZONA MÁS TRANQUILA.

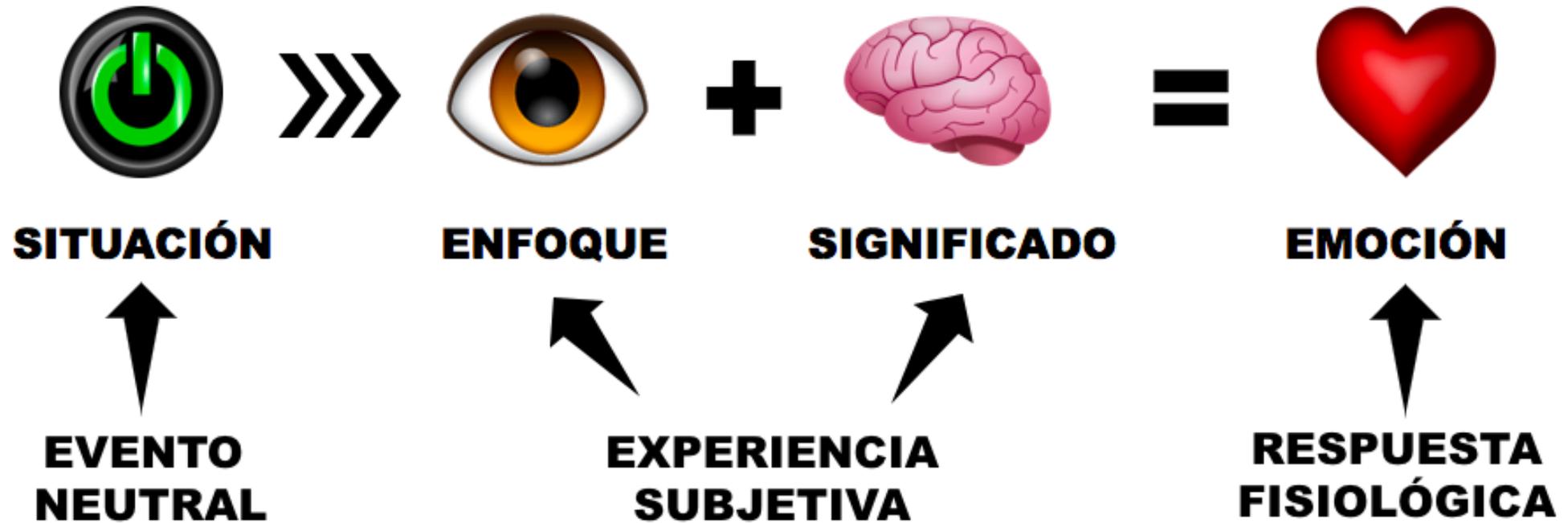
**¿CUÁL FUE TU EXPERIENCIA
ESCUCHANDO EL MENSAJE DE TUS
EMOCIONES Y AL INTERVENIRLAS?
(LOS ESCUCHO)**

VIBRACIÓN Y EMOCIÓN



ENFOQUE Y SIGNIFICADO

TODAS NUESTRAS REACCIONES Y EMOCIONES DEPENDEN DE ESTA FÓRMULA



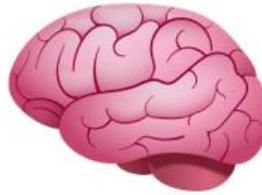
MISMA SITUACIÓN, DISTINTA FÓRMULA

REACCIÓN FRENTE A UN ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO



"Mi auto"

+



"Me quedaré sin auto"

=

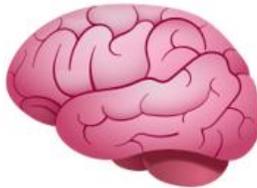


"Rabia"



"Mi cuerpo"

+



"Estoy vivo, sin daños"

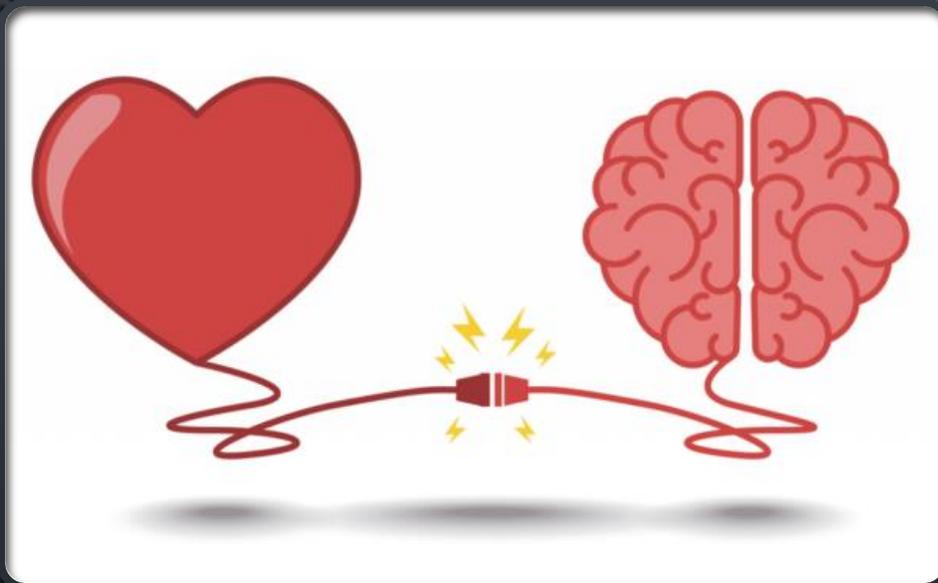
=



"Agradecimiento"

A PARTIR DE LA EMOCIÓN

NUESTRA PERCEPCIÓN (ENFOQUE Y SIGNIFICADO) NOS ENCENDERÁ O APAGARÁ NUESTRO MOTOR EMOCIONAL



- DONDE ESTÁ MI ENFOQUE VA MI ENERGÍA.
- EL SIGNIFICADO QUE DOY SELLA ESA ENERGÍA.
- MI EMOCIÓN ES EL RESULTADO DE ESE SELLO DEL ENFOQUE + EL SIGNIFICADO.
- LA EMOCIÓN ES EL MOTOR DE NUESTRO MOVIMIENTO INTERNO Y EXTERNO, NOS LLEVARÁ A LA ACCIÓN Y A LA GENERACIÓN DE UNA ACTITUD.
- SI NUESTRO MOTOR NO ANDA BIEN, NO TENDREMOS EL MOVIMIENTO QUE NECESITAMOS PARA LOGRAR LO QUE QUEREMOS.

"NUESTRA REALIDAD ACTUAL SIEMPRE ESTARÁ EN COHERENCIA CON NUESTRO ESTADO EMOCIONAL PREDOMINANTE, ESE ESTADO ES NUESTRO ESTADO VIBRATORIO"

CADA EMOCIÓN ES UNA VIBRACIÓN

SEGÚN LO QUE SIENTO VIBRO, SEGÚN LO QUE VIBRO CONECTO

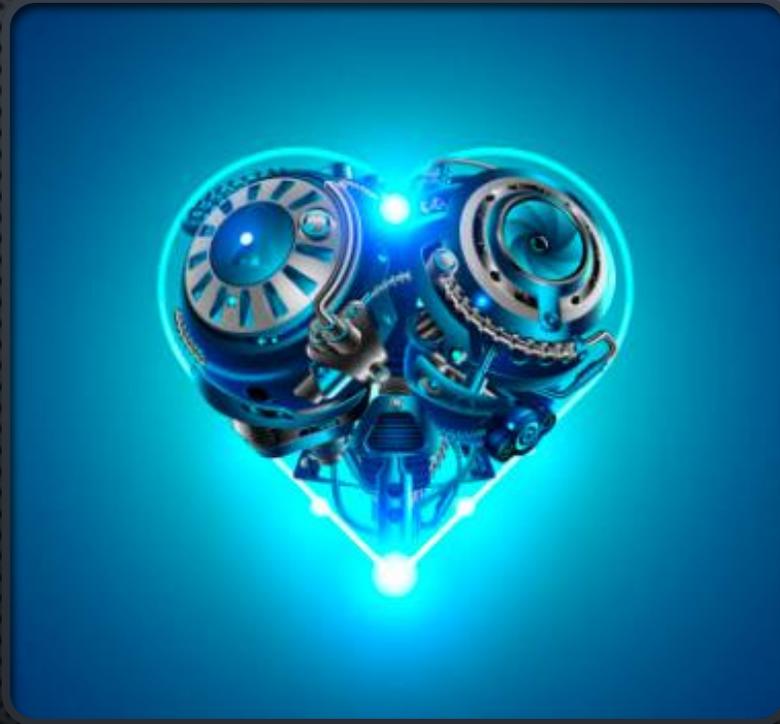


- ESTAMOS COMPUESTOS POR UN CONGLOMERADO DE CELULAS.
- CADA CÉLULA, EN SU NIVEL MÁS INFIMO, SE COMPONE DE ÁTOMOS.
- SOMOS UN CONJUNTO DE ÁTOMOS VIBRANDO EN UNA FRECUENCIA ESPECÍFICA.
- SERES RESONANTES CUYA FRECUENCIA ESTÁ DADA POR SU ESTADO EMOCIONAL.
- TODO LO PALPABLE Y NO PALPABLE DE LA VIDA ES RESONANCIA.
- NO TODA LAS COSAS DE LA VIDA ESTÁN PRESENTES EN TU REALIDAD, SOLO AQUELLAS QUE ESTÁN EN COHERENCIA CON TU RESONAR.

"NUESTRAS EMOCIONES ARMAN EL GUIÓN DE LA PELÍCULA QUE SE PROYECTARÁ Y CREARÁ EN NUESTRA REALIDAD..POR ESTO.. SENTIR ES EL SECRETO"

NUESTRO MOTOR CREADOR EMOCIONAL

EL LENGUAJE CON EL QUE HABLAMOS CON LA VIDA SON NUESTRAS EMOCIONES, Y TÚ VIDA ERES TÚ



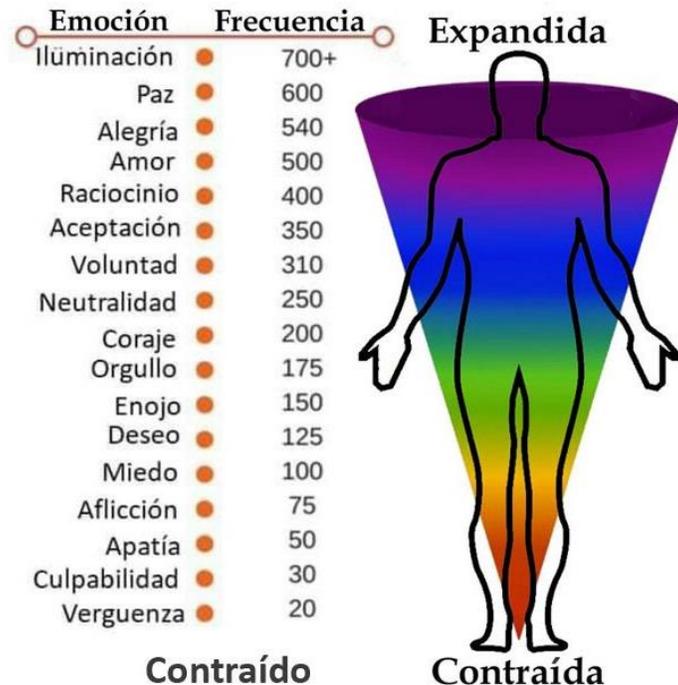
- CAMBIAR ALGO EN TI O EN TU VIDA, ES COMENZAR A CAMBIAR TU ESTADO EMOCIONAL.
- EL LENGUAJE DE TU CUERPO SON LAS EMOCIONES, EL LENGUAJE ENTRE TÚ Y TU VIDA ES COMO TE SIENTES.
- EL COMO TE SIENTES TE LLEVARÁ A SER Y ACTUAR DE UNA FORMA DETERMINADA. TE LLEVARÁ A CONECTAR CON LO QUE ES COHERENTE A TU SENTIR.
- SI SIENTES CARENCIA CREARÁS Y CONECTARÁS CON COSAS QUE TE HAGAN SENTIR CARENTE. SI TE SIENTES VÍCTIMA, NOS ENFOCAREMOS EN MÁS SITUACIONES DE LAS CUALES VICTIMIZARSE.
- SI SIENTES GRATITUD CREARÁS Y CONECTARÁS CON COSAS QUE TE SIENTAS AGRADECIDO. SI SIENTES AMOR VENDRÁN MUCHAS SITUACIONES QUE TE HAGAN SABER LA PRESENCIA DE ESE AMOR.

"TU EMOCIÓN, TU CREACIÓN. CREAR ALGO NUEVO ES COMENZAR A DEJAR ATRÁS TUS PATRONES EMOCIONALES DE IDENTIDAD Y EMPEZAR A SENTIRTE EN COHERENCIA CON LO NUEVO QUE QUIERES, ES DECIR... SENTIR LO QUE QUIERES EXPERIMENTAR"

EMOCIONES DE EXPANSIÓN Y CONTRACCIÓN

AGRADABLES O DESAGRADABLES, TODAS LAS EMOCIONES SIRVEN A UN PROPÓSITO POSITIVO

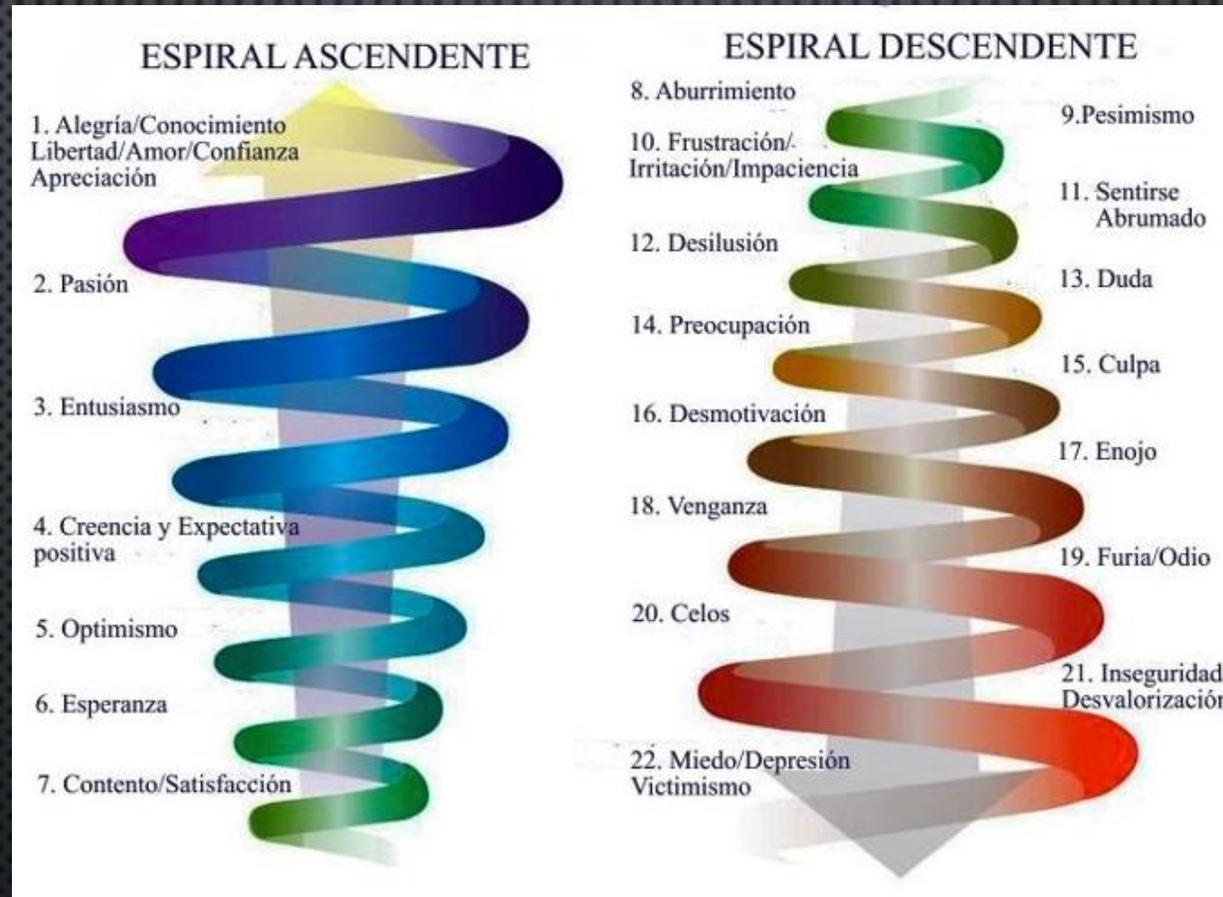
Frecuencia de las emociones escala de conciencia del Dr. David R. Hawkins



- LAS JUZGAN DE BUENAS O MALAS PERO TODAS LAS EMOCIONES VIBRAN EN TU CUERPO Y SIRVEN A UN PROPÓSITO Y NOS TRAEN UN MENSAJE CONCRETO.
- JUZGARLAS PARA LUEGO REPRIMIRLAS ES ESTANCARTE EN ELLAS Y ESTAR EN UNA CONSTANTE VIBRACIÓN OPUESTA A LO QUE QUIERES.
- ANESTESIAS, OPACAR, DESVALORIZAR O BLOQUEAR UNA EMOCIÓN SERÁ LA PEOR ESTRATEGIA QUE PUEDE HACERSE.
- NO HAY POSITIVAS Y NEGATIVAS, HAY SOLO EMOCIONES MENSAJES CONCRETOS.
- HAY QUE SALIR RÁPIDO DE LAS EMOCIONES DE CONTRACCIÓN Y SUPERVIVENCIA PARA HABLARLE AL UNIVERSO DESDE LO QUE QUEREMOS REALMENTE EXPERIMENTAR.
- SALIR RÁPIDO DE UNA EMOCIÓN DE SUPERVIVENCIA ES ATENDER SU MENSAJE DE SUPERVIVENCIA Y ACTUAR EN COHERENCIA CON ESE MENSAJE PARA QUE SE APAGUE.

"A LO QUE MÁS TEMES NO ES A UNA EMOCIÓN, ES A LA SENSACIÓN DE CONTRACCIÓN QUE TE HACE SENTIR QUE TU VIDA ESTÁ EN PELIGRO. PERO MÁS ALLÁ DE TODO ESO, DESDE NUESTRA FORMA DE EMOCIONAR SIEMPRE HAY UNA INTENCIÓN DE AMOR".

ESPIRAL EMOCIONAL



MIENTRAS MÁS TE ENFOCAS EN UN ESTADO EMOCIONAL, MÁS LO ALIMENTAS Y EXPANDES. ESO TE LLEVARÁ A GENERAR UNA ESPIRAL ASCENDENTE O DESCEDENTE...

¿TE CONVIENE NO ATENDER TUS MENSAJES EMOCIONALES DE SUPERVIVENCIA Y/O RECHAZAR ESOS ESTADOS?

LO QUE RECHAZAS, LO RETIENES... LO QUE ACEPTAS, LO DEJAS FLUIR...

SI RETIENES LOS ESTADOS DE MIEDO, CULPA, VERGÜENZA, ETC...

¿QUÉ CREES QUE VAS A GENERAR EN TU VIDA?

"IGUAL ATRAE IGUAL"

**¿CUÁLES SON LOS ESTADOS EMOCIONALES QUE MÁS
REPRIMES Y JUZGAS?**

(CONEXIÓN)

EJERCICIO

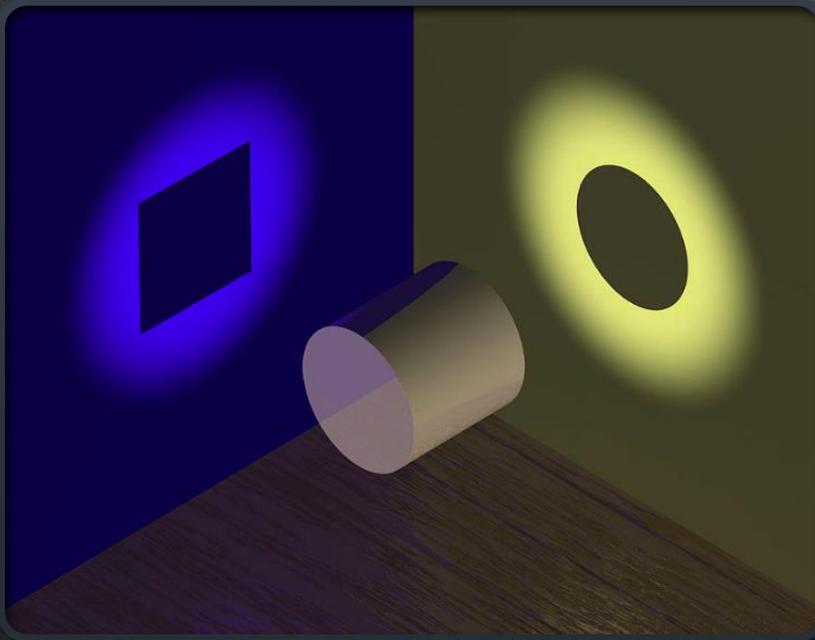
- ¿QUÉ SIGNIFICADO LE DAS A TU EMOCIONAR MÁS CONFLICTIVO?
- ¿QUÉ COSA POSITIVA TUVISTE QUE POTENCIAR EN TI PARA APRENDER A LIDIAR CON EL SIGNIFICADO DE ESTA EMOCIÓN?
- ¿QUÉ COSAS POSITIVAS SE GENERARON EN TI Y EN TU VIDA A PARTIR DE ESE POTENCIAL QUE CREAMOS?
- ¿QUÉ NUEVO SIGNIFICADO LE PUEDO DAR A ESTA EMOCIÓN?
- ¿QUÉ SUCEDERÁ AHORA CUANDO VENGA ESTA EMOCIÓN... SERÁ CONFLICTIVO?

PERCEPCIÓN Y EMOCIÓN



LO QUE VES Y LO QUE ES

NO VEMOS EL MUNDO COMO ES, LO VEMOS COMO SOMOS.



- SI NUESTRA PERCEPCIÓN DE VIDA ES CUADRADA, SOLO VEREMOS CUADRADOS.
- SI NUESTRA PERCEPCIÓN DE VIDA ES CIRCULAR, SOLO VEREMOS CÍRCULOS.
- VEMOS NUESTRA VIDA DESDE NUESTRO MARCO DE SIGNIFICADOS Y ENFOQUES.
- INDEPENDIENTE COMO VEAMOS LA FIGURA, LA FIGURA NUNCA DEJARÁ DE SER UN CILINDRO, AUNQUE VEAMOS SOBRE ELLA CUADRADOS Y CÍRCULOS.
- TODO LO QUE VES EN TU VIDA, ES UNA EXTENSIÓN DE TU IDENTIDAD.

"VER LAS COSAS TAL CUAL SON REQUIERE DEJAR DE LADO NUESTRA IDENTIDAD PARA PODER VER LA VERDAD QUE SE VE NUBLADA POR NUESTRA EMOCIONALIDAD"

LA FÓRMULA DEL ESTADO INTERNO

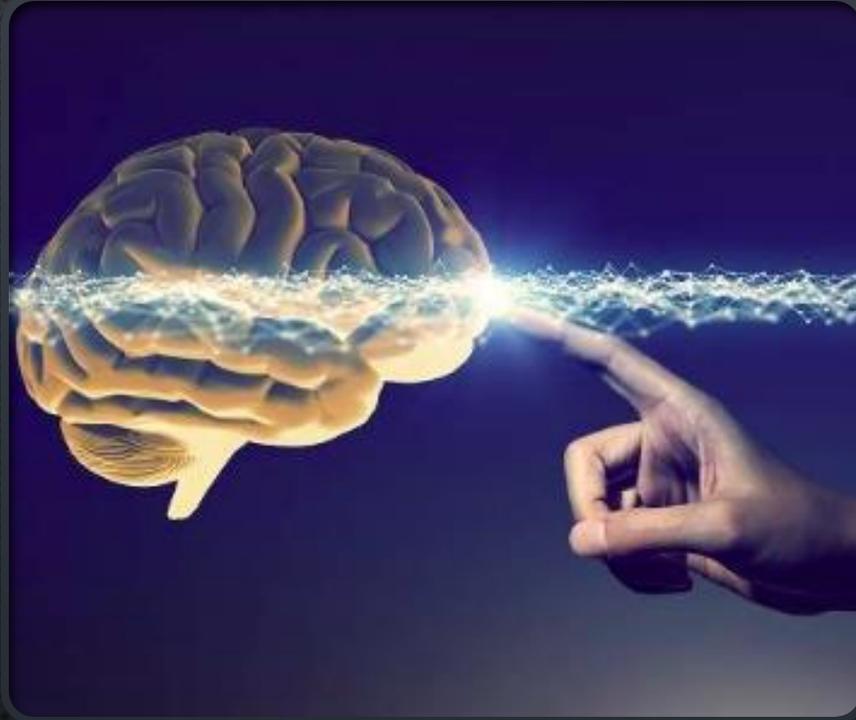
INCONSCIENTE O CONSCIENTEMENTE TODO SE RIGE DESDE ESTA FÓRMULA



"PUEDES INTERVENIR CUALQUIER PARTE DE ESTA FÓRMULA PERO SIEMPRE LA MÁS POTENTE SERÁ DESDE LO EMOCIONAL... A PESAR DE QUE MUCHAS VECES SE DIGA QUE ES LO MENTAL..."

¿CAMBIA TU MENTE Y CAMBIARÁ TU VIDA?

QUÉ TAN REAL ES ESTA TÍPICA FRASE DE TRANSFORMACIÓN INTERNA



- LA MAYORÍA DE LAS TEMÁTICAS APUNTAN A HACER UN CAMBIO SOLO A NIVEL MENTAL.
- SIN EMBARGO ESTAMOS SOLO UN 5% DEL TIEMPO CONSCIENTES.
- UN 95% ESTAMOS EN PILOTO AUTOMÁTICO DIRIGIDOS POR NUESTRO SUBCONSCIENTE.
- ESO QUIERE DECIR QUE HACER UN TRABAJO CONSCIENTE SOLO CAMBIARÁ UN 5% DE NUESTRA REALIDAD Y NO CUMPLE EL SUEÑO DE CAMBIAR NUESTRA VIDA ENTERA.
- ESTE ES EL MOTIVO POR EL CUAL HAY TANTO FRACASO EN EL TRABAJO INTERNO.
- ES EL SUBCONSCIENTE EL QUE EMITE EL 95% DE NUESTRA VIBRACIÓN ACTUAL.

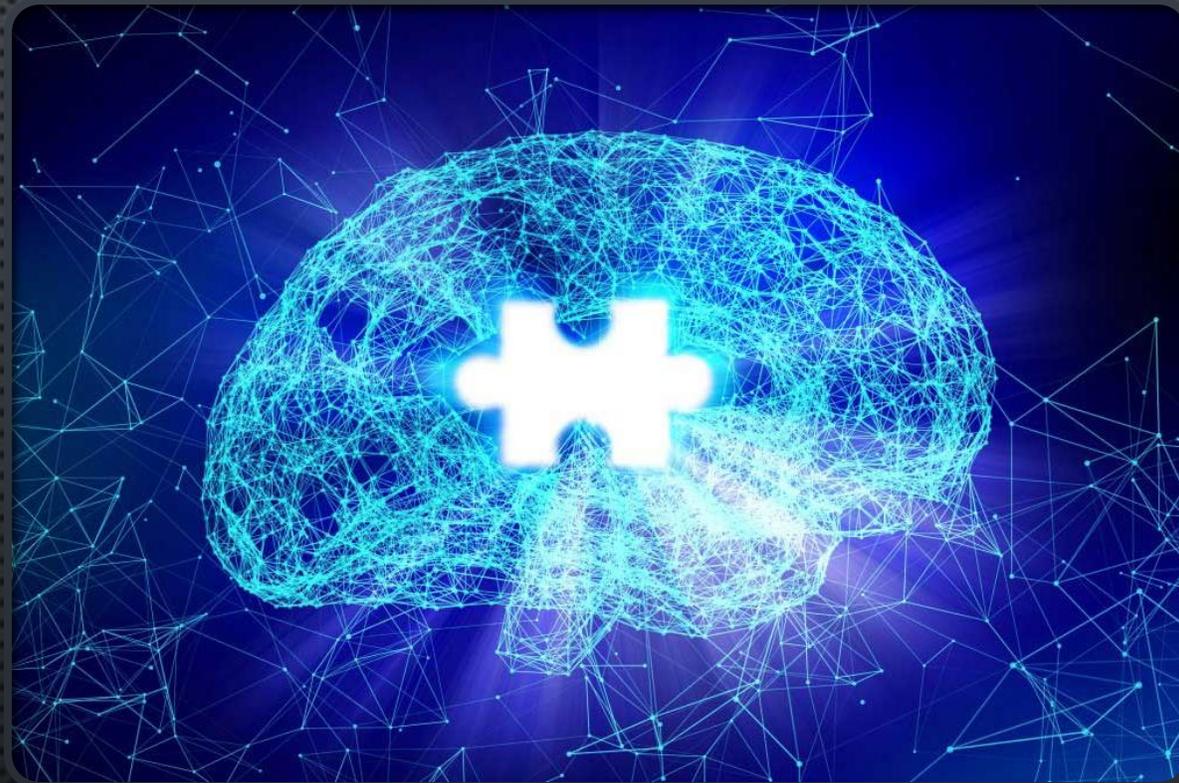
"POR ESTO, HACER UN TRABAJO CONSCIENTE Y SUBCONSCIENTE CAMBIARÁ EL 100% DE TU REALIDAD... ESTO REQUIERE UN TRABAJO PROFUNDO A NIVEL EMOCIONAL"

CONEXIÓN: MIS SUEÑOS HECHOS REALIDAD

VAMOS A UN VIAJE A TU INTERNO DONDE TODO LO QUE QUIERES YA ES REALIDAD..
¿QUÉ QUIERES LOGRAR?... ¿QUÉ SENTIRÁS AL LOGRARLO?



LA PIEZA QUE FALTA



NEUROCEPCIÓN: LA CONSCIENCIA DEL SISTEMA NERVIOSO

LOS ANCLAJES EMOCIONALES SUBCONSCIENTES QUE NO TE DEJAN ALCANZAR TUS SUEÑOS



- QUE EMOCIONES SON LAS QUE ME ESTÁN IMPULSANDO PARA ALCANZAR MIS OBJETIVOS.
- ESAS EMOCIONES POSITIVAS QUE PERSIGUES SON LAS SENSACIONES QUE EN EL PASADO TE HICIERON SENTIR VULNERABLE FRENTE A UNA AMENAZA.
- ENTONCES, ESAS EMOCIONES SE VUELVEN AMENAZANTES PARA TU SEGURIDAD Y TU SISTEMA LAS VE COMO PELIGROSAS YA QUE TE ENFRENTAN A TU VULNERABILIDAD.
- POR ESTA RAZÓN TU SISTEMA LAS REPRIMIÓ Y HARÁ TODO LO POSIBLE PARA QUE NO LAS PUEDES ALCANZAR.
- TODO LO QUE TE CONECTE CON ESAS EMOCIONES, HARÁ QUE TU SISTEMA GENERE ESTRATEGIAS INTERNAS QUE TE HAGAN ESCAPAR O ALEJARTE DE ESAS SITUACIONES QUE TE HACEN SENTIR ASÍ.
- TU LO VERÁS COMO QUE TE SABOTEAS, QUE PROCRASTINAS, QUE ERES TU PEOR ENEMIGO, QUE EL UNIVERSO NO TE ESCUCHA, ETC.

"LA VERDERA RAZÓN POR LA CUAL NO LOGRAMOS UN OBJETIVO PUNTUAL EN NUESTRA VIDA, ES POR QUE OBTENERLO, NOS ENFRENTA A LA MÁXIMA VULNERABILIDAD"

ANCLAJE NEUROCEPTIVO

UN EJEMPLO PARA COMPRENDER COMO SE ETIQUETAN NUESTROS ESTADOS INTERNOS



NIÑA PEQUEÑA SE QUEDA SOLA CON LA PAREJA DE SU MAMÁ. ELLA YA LO CONOCE, SE LLEVAN MUY BIEN Y JUEGAN MUCHO SIEMPRE. ELLA SE SIENTE SEGURA ESTANDO A SOLAS CON ÉL. ESTE HOMBRE COMIENZA A ACTUAR DE FORMA EXTRAÑA Y COMIENZA A TOCARLA DE FORMA EXTRAÑA. LA NIÑA NO SABE COMO REACCIONAR, SIENTE MIEDO, SIENTE ALGO EXTRAÑO, SU CUERPO REACCIONA Y TIRITA. ÉL COMIENZA A ABUSAR DE ELLA. LA NIÑA ESTA ATERRORIZADA E INMÓVIL SIN SABER QUE HACER.

SEGURIDAD = ABUSAN DE MI

SI ME SIENTO SEGURO = ABUSARÁN DE MI, ME HARÁN COSAS QUE NO QUIERO, ME SIENTO VULNERABLE.

SIST. NEUROCEPTIVO = APAGA LA SENSACIÓN DE SEGURIDAD

POSIBLE ACTITUD FUTURA: INSEGURIDAD, DUDO MUCHO DE MI, CONFÍO POCO EN LOS DEMÁS, BUSCO COSAS EXTERNAS QUE ME DEN SEGURIDAD, TRATO DE PASAR DESAPERCIBIDA, NUNCA NADA ME HACE SENTIR 100% SEGURA, NUNCA ES SUFICIENTE, TIENDO A QUERER TENER EL CONTROL DE TODO, ETC.

¿QUÉ EMOCIÓN TUVISTE QUE REPRIMIR?

VAMOS A UN VIAJE A TU INTERNO DONDE TODO COMENZARÁ A CUADRAR



TU YO NIÑA(O) SINTIÉNDOSE

_____ (SENTIMIENTO DE TUS SUEÑOS)

PODRÍA HABER SIDO _____ (EN QUIÉN SE
CONVIRTIÓ) PARA ASÍ OBTENER _____ (LO QUE
GANABAS DE TU ENTORNO)

EJEMPLO:

TU YO NIÑA SINTIÉNDOSE REALIZADA PODRÍA HABER SIDO PERFECCIONISTA PARA ASÍ OBTENER LA
ACEPTACIÓN DE SUS PADRES.

MIS DOLORES NO RESUELTOS, EN MI REALIDAD

LA INTERPRETACIÓN CONFLICTIVA DE MI REALIDAD SE BASA EN EL DOLOR NO RESUELTO DE MI HISTORIA.



- TODA INTERPRETACIÓN NACE DESDE COMO PUDE PERCIBIR MI EXPERIENCIA PASADA.
- TODA INTERPRETACIÓN CONFLICTIVA NACE DESDE UN QUERER SALVARME DE QUE SE REPITA UN DOLOR EMOCIONAL PASADO.
- TODA INTERPRETACIÓN CONFLICTIVA ME HARÁ GENERAR UNA ACCIÓN PARA INTENTAR SALVARME DE ESE POSIBLE DOLOR.
- TODA INTERPRETACIÓN CONFLICTIVA ME SALVARÁ DE UN DOLOR GRANDE PERO DE IGUAL FORMA ME GENERARÁ UN DOLOR ACTUAL.

"ESTE ES EL JUEGO INFINITO DE NUESTROS VALORES Y ANTI-VALORES Y TODO LO QUE HACEMOS PARA TRATAR DE ESTAR EN CONEXIÓN Y EN ALEJAMIENTO DE ELLOS"

VIENDO MIS DOLORES EN MIS SITUACIONES

LA INTERPRETACIÓN CONFLICTIVA DE MI REALIDAD SE BASA EN EL DOLOR NO RESUELTO DE MI HISTORIA.



- ¿QUÉ SIGNIFICA ESTA SITUACIÓN PARA MI?
- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME DUELE DE ESTA SITUACIÓN?
- ¿QUÉ ES LO PEOR QUE SUDECE EN ESTA SITUACIÓN?
- ¿EN QUE INSTANCIA DE MI VIDA ME SENTÍ DE LA MISMA FORMA?
- ¿ESTOY HABLANDO DE MI HISTORIA O DE MI SITUACIÓN ACTUAL?

"NUNCA HABLAS DE LO QUE ES, SOLO PROYECTAS EN TU REALIDAD EL TU DOLOR DE TU PASADO QUE AÚN NO RESUELVES"

INMERSIÓN EMOCIONAL

INTEGRANDO MI EMOCIONAR Y RECONECTANDO MI POTENCIAL DESDE UNA NUEVA CONEXIÓN SOMÁTICA.



1. ¿QUÉ EMOCIÓN SIENTO EN ESTA SITUACIÓN?
2. ¿DÓNDE LA SIENTO?.. EN QUÉ LUGAR DE MI CUERPO?
3. LE DOY LA BIENVENIDA (COMO TE NAZCA)
4. LLEVO MI CONSCIENCIA A ESA ZONA Y COMIENZO A SUMERGIRME EN ESA SENSACIÓN INTERNA.
5. ME SUMERJO HASTA LO MÁS PROFUNDO DE ESTA SENSACIÓN, HASTA QUE YA NO SIENTA QUE NO PUEDA AVANZAR MÁS, HASTA SU LÍMITE MÁS PROFUNDO.
6. AHORA, TRASPASA ESE LÍMITE Y CONECTA CON QUE TE ENCUENTRAS MÁS ALLÁ...¿QUÉ HAY DETRÁS DE ESTA SENSACIÓN?
7. AL CONECTAR CON UN ESTADO DISTINTO Y EXPANSIVO, PON TUS MANOS DONDE LO SIENTES Y ENVÍA AMOR INCONDICIONAL.
8. ENVÍA AMOR HASTA QUE SIENTAS QUE ESE ESTADO TE HA LLENADO POR COMPLETA (O)

**ESTAR EN UN ESTADO DE ALTA VIBRACIÓN ES UN
TRABAJO 24/7...**

**CUANDO RESIGNIFICAMOS NUESTRAS
EMOCIONES...**

**CUANDO INTEGRAMOS NUESTROS ESTADOS
SOMÁTICOS NEUROCEPTIVOS DE PROTECCIÓN...**

**NUESTRA VIBRACIÓN CAMBIA
PROFUNDAMENTE...**

**ELEVO MI VIBRACIÓN Y MI VIDA SE VUELVE EN
COHERENCIA CON ELLO..**

"UNA VIDA DE ALTA VIBRACIÓN"
(CONEXIÓN)