



CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

PRIMER MÓDULO

INTERVENCIÓN ESTRATÉGICA DE CREENCIAS Y PATRONES LIMITANTES



CLASE 8

RESUMEN HASTA AHORA



TU PERCEPCIÓN DE LA VIDA.. ERES TÚ!

NO VEMOS EL MUNDO COMO ES, LO VEMOS Y LO CREAMOS COMO SOMOS



- TODO LO QUE SUCEDE EN TU VIDA, ES PARTE DE TI..
- TODO LO QUE SUCEDE EN TU VIDA, ES CREADO POR TI..
- TODO LO QUE SUCEDE EN TU VIDA, ES PARA TI..

"QUIERES MEJORAR TU VIDA, TRANFÓRMATE TÚ Y TU VIDA LO HARÁ... CAMBIAR ALGO EN TU VIDA REQUIERE UN CAMBIO DE IDENTIDAD"

SISTEMA DE ACTIVACIÓN RETICULAR

TU ENFOQUE DIRIGE TU ENERGÍA, A DONDE VA TU ENERGÍA SE DIRIGE TU ACTUAR.



- CON ESTE SISTEMA FILTRAMOS LA INFORMACIÓN QUE VIENE DEL EXTERIOR.
- INCONSCIENTEMENTE SOLO VERÉ EN MÍ Y EN MÍ VIDA AQUELLO QUE CONFIRME MI IDENTIDAD.
- TODO LO QUE ESTÉ FUERA DEL MARCO DE MI IDENTIDAD, QUEDARÁ FUERA DE MI VISIÓN Y PARECERÁ NO EXISTIR.
- TU CREES QUE ERES LIMITADO Y DESDE TU IDENTIDAD SIEMPRE LO ERES, PERO QUE POR LO MENOS ESOS LÍMITES TE ELEVEN Y NO TE HAGAN CAER O SEGUIR DONDE QUIERES ESTAR.

DIME QUIEN QUIERES SER?... EN QUIÉN TE QUIERES CONVERTIR?... Y TE DIRÉ QUE DEBES COMENZAR A MIRAR..

NUESTRO FOCO, NUESTRA REALIDAD

AQUELLO EN LO QUE NOS ENFOCAMOS DE NUESTRA EXPERIENCIA DE VIDA, SE CONVIERTE EN NUESTRA VIDA



- MI VIDA CONFIRMA MI IDENTIDAD..
- MIS ACCIONES CONFIRMAN MI IDENTIDAD..
- MIS CREENCIAS CONFIRMAN MI IDENTIDAD..
- MIS EMOCIONES CONFIRMAN MI IDENTIDAD..
- MI SEGURIDAD MÁS PROFUNDA SURGE DESDE EL MANTENER INTACTA MI IDENTIDAD..

**Y MI IDENTIDAD SURGIÓ PARA PROTEGERME,
PREVENIRME Y PROVEERME DE MIS NECESIDADES
BÁSICAS EMOCIONALES..**

RESETEANDO MI SISTEMA RETICULAR

TU ENFOQUE DIRIGE TU ENERGÍA, A DONDE QUIERES QUE VAYA AHORA TU ENERGÍA..



- ¿QUIÉN HAS SIDO HASTA AHORA EN TU VIDA?
- ¿QUÉ CREES DE TI MISMA(O)?
- ¿QUÉ HACES O NO HACES PARA CONFIRMAR LO QUE CREES?
- ¿QUÉ SOSTIENES EN TU VIDA PARA CONFIRMAR LO QUE CREES?
- ¿EN QUIÉN QUIERES CONVERTIRTE?

¿POR QUÉ SOY TAN...?

RESUMEN DE LAS 6 NECESIDADES



NECESIDADES FUNDAMENTALES DEL SER HUMANO:

SON LAS QUE DAN FORMA A NUESTRA PERSONALIDAD, Y LAS QUE NOS HACEN SOBREVIVIR. TODO EL TIEMPO ESTAMOS SATISFACIENDO ESTAS NECESIDADES, SI NO NO PODRÍAMOS TOLERARLO.

- **SEGURIDAD:** SENSACIÓN DE AUSENCIA DE MIEDO, EVITAR EL DOLOR, SENTIR QUE TENEMOS LAS COSAS BAJO CONTROL.
- **VARIEDAD:** SENSACIÓN DE CAMBIO, SORPRESA, EL FACTOR SORPRESA EN LA VIDA, "ALGO DISTINTO".
- **IMPORTANCIA:** SENSACIÓN DE SER ESPECIALES, ÚTILES, ÚNICOS, DE TENER UN PARA QUÉ.
- **AMOR Y CONEXIÓN:** SENSACIÓN DE AMAR Y SER AMADOS, CONECTAR CON PERSONAS, CON UNO MISMO.

NECESIDADES DEL ESPÍRITU:

SON LAS QUE NOS DAN PLENITUD, LAS QUE EXPANDEN NUESTRO CORAZÓN Y DAN MÁS VIDA A NUESTRA VIDA.

- **CRECIMIENTO:** CRECER, EXPANDIRSE. TODO EN LA NATURALEZA CRECE O MUERE.
- **CONTRIBUCIÓN:** DAR MÁS ALLÁ DE UNO MISMO.

NIVEL DE IMPORTANCIA DE TUS NECESIDADES



- LAS NECESIDADES ESPIRITUALES DE CRECIMIENTO Y CONTRIBUCIÓN SON LAS MÁS ELEVADAS Y NOS CONECTAN CON LA REALIZACIÓN PERSONAL. AL CUBRIRLAS, CUBRIMOS A LA VEZ TODAS LAS DEMÁS.
- LAS 4 NECESIDADES DE SUPERVIVENCIA SON LAS MÁS PRESENTES EN EL DÍA A DÍA Y 1 O 2 DE ESTÁS 4 SERÁN MUCHO MÁS LATENTES EN TU VIDA, YA QUE FUERON LAS QUE MÁS ESTUVIERON EN RIESGO EN TU INFANCIA.
- ESTÁS LAS NECESITAMOS TENER CUBIERTAS DE UNA FORMA U OTRA, POR ESO NUESTRO SISTEMA GENERA MUCHA PRESIÓN PARA LOGRARLO.

TENIENDO EN CUENTA QUE LAS 4 NECESIDADES DE SUPERVIVENCIA SON LAS MÁS PRESENTES EN NUESTRA VIDA... ¿CÓMO SE VEN REFLEJADAS EN LA TUYA?

PROFUNDIZANDO EN TUS NECESIDADES



- ¿CUÁLES SON LAS 2 NECESIDADES A LAS QUE LES DAS MÁS PRIORIDAD EN TU VIDA?
- ¿CUÁLES FUERON LAS PRIMERAS FORMAS Y ACCIONES QUE USASTE PARA SUSTENTAR ESAS 2 NECESIDADES?
- ¿DE QUÉ FORMA SUSTENTAS ESTAS 2 NECESIDADES HOY?
- ¿QUÉ TIPO DE VIDA HAS CREADO DESDE LA PRIORIZACIÓN DE ESTAS 2 NECESIDADES?
- ¿QUÉ CONFLICTOS TE TRAEN LAS FORMAS QUE USAS PARA SUSTENTARLAS?

¿CUÁLES SON MIS VEHÍCULOS?



- ¿CUÁLES SON LOS VEHÍCULOS QUE USAS PARA CUBRIR TUS 4 NECESIDADES DE SUPERVIVENCIA?

(HAZ UNA LISTA DE POR LO MENOS 5 VEHÍCULOS POR NECESIDAD: SEGURIDAD, VARIEDAD, AMOR, IMPORTANCIA)

- ¿QUÉ CATEGORÍA TIENEN ESOS VEHÍCULOS?

(IDENTIFICA LAS CATEGORÍAS DE TODA LA LISTA QUE ANOTASTE)

- DEL 1 AL 10: ¿QUÉ TAN EFECTIVO ES EL VEHÍCULO PARA CUBRIR ESA NECESIDAD?
- ¿POR QUÉ NUEVO VEHÍCULO CLASE 1 O 2 PUEDO REEMPLAZAR LOS CLASE 3 Y 4?
- ¿CUÁL ES EL PRIMER PASO CONCRETO QUE DEBO HACER DESDE YA PARA COMENZAR A OCUPAR ESOS NUEVOS VEHÍCULOS?



LOS VALORES

- NUESTROS VALORES DERIVAN DE LA BASE DE NUESTRAS NECESIDADES HUMANAS BÁSICAS. (AMOR, SEGURIDAD, IMPORTANCIA, VARIEDAD, CONTRIBUCIÓN Y CRECIMIENTO)
- LOS VALORES SON PALABRAS Y CONCEPTOS QUE TE LLEVAN A CONECTAR CON UNA EMOCIÓN LIGADA AL BIENESTAR.
- SI HAY ALGO QUE VALORAS ES POR LA EMOCIÓN QUE CONECTAS A ESO.
- DESDE AQUÍ SE ESTABLECEN NUESTROS MÁS ALTOS IDEALES Y COMENZAMOS A VIVIR DESDE ELLOS.
- TODO LO QUE HACEMOS EN NUESTRA VIDA Y CUBRE NUESTROS VALORES NOS DA UN INMENSO PLACER.
- EXISTEN 2 TIPOS DE VALORES: MEDIOS Y OBJETIVOS.

CLASES DE VALORES

DETRÁS DE TODO VALOR BUSCAMOS UNA EMOCIÓN LIGADA AL PLACER (SUPERVIVENCIA) Y ALEJARNOS DE EMOCIONES LIGADAS AL DOLOR (ESTRÉS). ESTO A SU VEZ HACE QUE EXISTAN 2 TIPOS DE VALORES:

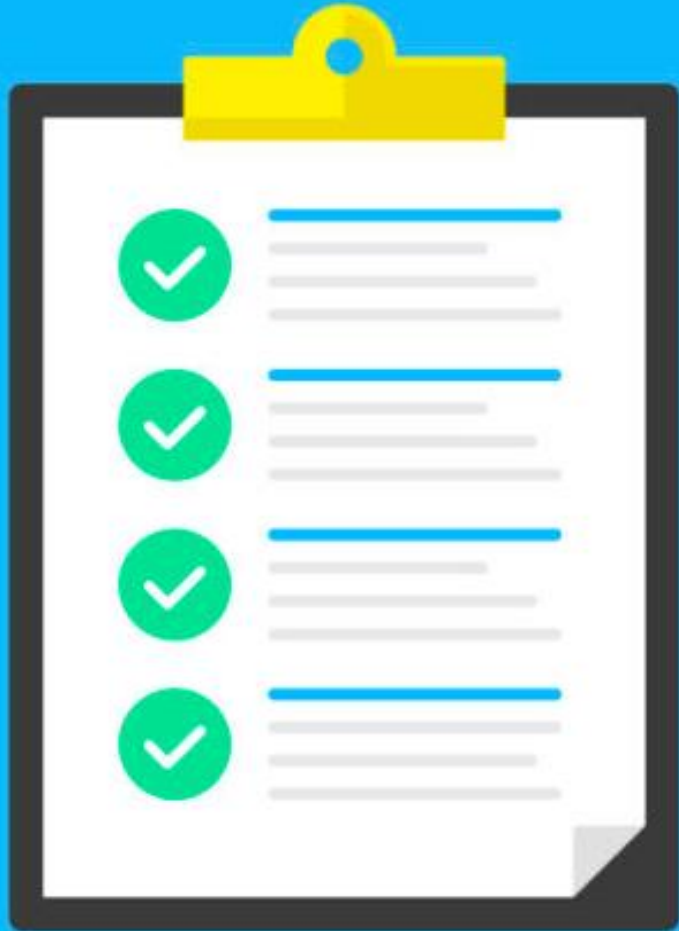
- **VALORES ATRAYENTES**
- **VALORES REPELENTES**



LAS REGLAS

LAS REGLAS Y LAS NORMAS SON LAS CONDICIONES QUE DEBEN DARSE PARA QUE PUEDAS EXPERIMENTAR TUS VALORES. SON APRENDIDAS DESDE NUESTRO ENTORNO CERCANO. NOS AYUDAN A TENER UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRAS ACCIONES. SON ATAJOS DEL CEREBRO QUE NOS AYUDAN A TOMAR DECISIONES RÁPIDAS SOBRE LO QUE SIGNIFICAN LAS COSAS PARA SABER QUE HACER AL RESPECTO.

- **¿QUÉ TIENE SUCEDER PARA QUE SIENTAS ESTE VALOR?**
- **¿QUÉ DEBE OCURRIR PARA QUE PUEDAS CONECTAR CON ESTE VALOR?**



¿QUÉ "HACES" PARA "EVITAR" QUE SE ACTIVE UN ANTI-VALOR?



"LO QUE HAGO PARA EVITARLO"



REGLAS TRISTEZA:

- QUE NO ME APOYEN.
- QUE ME DEJEN SOLO.
- QUÉ NO HAGAN CASO A MIS CONSEJOS.

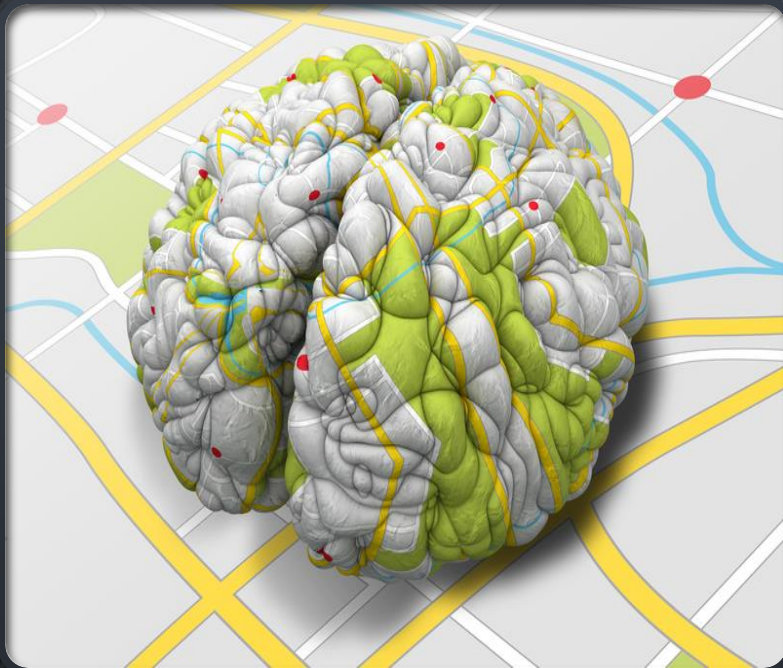


ACCIONES PARA EVITARLA:

- SIEMPRE ESTAR DISPONIBLE.
- APOYARLOS EN TODO.
- RECORDARLES LO MAL QUE ESTÁN POR NO HACER CASO A MIS CONSEJOS.

(ACÁ REVISAMOS LAS ACTITUDES QUE SE GENERAN PARA EVITAR ACTIVAR MI ANTI-VALOR. ESA EMOCIÓN QUE NO QUIERO SENTIR)

REPASO DEL PASO A PASO:



1. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS NECESITAS SENTIR PARA ESTAR BIEN?
2. DESCÚBRE TU JERARQUÍA, EL VALOR PRIMARIO Y SUS REGLAS.
3. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS RECHAZAS SENTIR?
4. DESCÚBRE TU JERARQUÍA, EL ANTI-VALOR Y SUS REGLAS.
5. ¿QUÉ HACES PARA EVITAR QUE SE ACTIVE TU ANTI-VALOR?
6. REvisa las reglas de tu valor primario v/s las reglas de tu anti-valor y las acciones que haces para evitar que se active.
7. VER OPCIONES DE CAMBIOS DE REGLAS POR OTRAS QUE SEAN INDEPENDIENTES.

EL ROL MÁS IMPORTANTE DE LAS CREENCIAS

EL "PARA QUE" PROFUNDO QUE JUEGAN NUESTRAS CREENCIAS PARA NUESTRA IDENTIDAD.



- EL ROL MÁS IMPORTANTE DE NUESTRAS CREENCIAS ES... "SOSTENER NUESTROS VALORES"
- ESO HACE QUE NUESTRA IDENTIDAD ESTÉ BIEN SOSTENIDA Y SEGURA.
- EL MÁXIMO INDICIO DE SEGURIDAD PARA TU SISTEMA, ES QUE LA IDENTIDAD ESTÉ ÍNTEGRA JUNTO CON TODAS SUS NECESIDADES EMOCIONALES (6 NECESIDADES / VALORES)
- A ESTE ROL SE LE NOMBRA COMO "LA INTENCIÓN POSITIVA"

INTENCIÓN POSITIVA

TODO LO QUE HACE NUESTRO SISTEMA HUMANO TIENE UNA INTENCIÓN POSITIVA, POR MÁS NEGATIVA QUE SE VEA LA ACCIÓN QUE SE ESTÁ EJECUTANDO. (PLACER VS DOLOR)



TODA CREENCIA LIMITANTE SE CREA PARA CUMPLIR 3 OBJETIVOS: (LAS 3P)

- ✓ **PROTEGERNOS..** DE UNA SITUACIÓN
- ✓ **PREVENIRNOS..** DE UN DOLOR EMOCIONAL
- ✓ **PROVEERNOS..** DE UNA EMOCIÓN AÑORADA

BUSCANDO LA INTENCIÓN POSITIVA

SIEMPRE HAY UNA NUEVA FORMA PARA SATISFACER LAS "3P"



EJEMPLO DE CREENCIA LIMITANTE:

"EXPRESAR MIS EMOCIONES A MI PAREJA ES PELIGROSO"

- ✓ **PROTEGE..** DE UNA RUPTURA CON MI PAREJA
- ✓ **PREVIENE..** DE LA SOLEDAD
- ✓ **PROVEE..** DE AMOR

PROCESO DE INDAGACIÓN

EN ESTE PROCESO DE INDAGACIÓN DE 10 PREGUNTAS PROFUNDIZARÁS EN TU SITUACIÓN



- 1) ¿QUÉ ES LO QUE NECESITO QUE SE ARREGLE?
- 2) ¿CÓMO ME SENTIRÉ CUANDO ESTO YA SE HAYA SOLUCIONADO?
- 3) ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE SENTIRÉ?
- 4) ¿CÓMO ME SIENTO HOY AL VER QUE ESTO AÚN NO ESTÁ SOLUCIONADO?
- 5) ¿EN QUÉ TIPO DE PERSONA ME CONVIERTO AL SENTIRME ASÍ?
- 6) ¿QUÉ HAGO O DEJO DE HACER AL COVERTIRME EN UNA PERSONA ASÍ?
- 7) ¿DE QUÉ ME SALVO Y/O QUE EVITO QUE SUCEDA AL ACTUAR ASÍ?
- 8) ¿QUÉ COSA NEGATIVA SUCEDE SI DEJO DE ACTUAR DE ESTA MANERA?
- 9) ¿QUÉ ES LO PEOR QUE SUCEDERÁ?
- 10) ENTONCES.. ¿DE QUÉ ME PROTEGE, PREVIENE Y/O PROVEE MI ACTUAR ACTUAL?

FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA OPERATIVO ACTUAL

TOMAREMOS LAS RESPUESTAS DE ALGUNAS DE LAS PREGUNTAS Y LAS INCLUIREMOS EN EL SIGUIENTE ESQUEMA



YO SOY UNA PERSONA...(RESPUESTA 5)
PARA OBTENER / PARA LOGRAR SENTIRME...(RESPUESTA 3)
Y ASÍ ME...(RESPUESTA 10)

PREGUNTAS POR NÚMERO:

5) ¿EN QUÉ TIPO DE PERSONA ME CONVIERTO AL SENTIRME ASÍ?

3) ¿QUE ES LO MÁS IMPORTANTE QUE SENTIRÉ?

10) ENTONCES.. ¿DE QUÉ ME PROTEGE, PREVIENE Y/O PROVEE MI ACTUAR ACTUAL?

EJEMPLO: SISTEMA OPERATIVO ACTUAL

TOMAREMOS LAS RESPUESTAS DE ALGUNAS DE LAS PREGUNTAS Y LAS INCLUIREMOS EN EL SIGUIENTE ESQUEMA



- YO SOY UNA PERSONA REPRIMIDA EMOCIONALMENTE
- PARA LOGRAR SENTIRME LIVIANA Y RELAJADA
- Y ASÍ ME PROTEJO DEL RECHAZO, ME PREVENDO DEL ABANDONO Y ME PROVEO DE BUENAS RELACIONES

PREGUNTAS POR NÚMERO:

5) ¿EN QUÉ TIPO DE PERSONA ME CONVIERTO AL SENTIRME ASÍ?

EN UNA PERSONA REPRIMIDA EMOCIONALMENTE.

3) ¿QUE ES LO MÁS IMPORTANTE QUE SENTIRÉ?

ME SENTIRÉ LIVIANA Y RELAJADA.

10) ENTONCES.. ¿DE QUÉ ME PROTEGE, PREVIENE O PROVEE MI ACTUAR ACTUAL?

ME PROTEGE DEL RECHAZO/ME PREVENDO DEL ABANDONO/ME PROVEO DE BUENAS RELACIONES

ESCALERA DE ELEVACIÓN

RECONECTANDO CON UNA REALIDAD MÁS ELEVADA QUE MI CREENCIA



- ESTA CREENCIA LIMITANTE GENERA UNA EMOCIÓN..¿CUÁL ES?
- ¿EN QUE PARTE DE TU CUERPO SIENTES LA EMOCIÓN DE TU CREENCIA?
- QUE INTENCIÓN POSITIVA TIENE... ¿DE QUE TE PROTÉGÉ, TE PREVIENE Y TE PROVEE?
- PON TU MANO EN ESE LUGAR Y AGRADÉCELE POR SU INTENCIÓN POSITIVA: "ENVÍA AMOR"
- SI ESA INTENCIÓN POSITIVA YA ESTUVIERA COMPLETAMENTE CUBIERTA Y SATISFECHA... ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE QUE ESO?.. CONÉCTA CON AQUELLO QUE ES MÁS IMPORTANTE Y PERMÍTELE SENTIR ESA EMOCIÓN EN TU CORAZÓN.
- AHORA, SI ESTO TAMBIÉN Y ESTÁ COMPLETAMENTE ACTIVO Y CUBIERTO... ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE QUE ESO?... CONÉCTA CON ESO QUE ES MÁS IMPORTANTE Y PERMÍTELE SENTIR ESA EMOCIÓN ABIERTAMENTE EN TU CORAZÓN
- REPITO UNAS 7 VECES Y AL TERMINAR, PREGUNTAR:
 - A) ¿ES NECESARIO SEGUIR MANTENIENDO ACTIVA TU CREENCIA LIMITANTE PARA PODER LOGRAR Y ESTAR EN CONEXIÓN CON TODO ESTO?
 - B) A PARTIR DE ESTE MOMENTO ¿EN QUIÉN TE CONViertes AL ESTAR EN TOTAL CONEXIÓN CON ESTA NUEVA VERDAD INTERNA?
 - C) A PARTIR DE ESTE MOMENTO ¿QUÉ NUEVA CREENCIA SURGE EN TÍ?

DETALLES DE LA PREGUNTA PRIMARIA



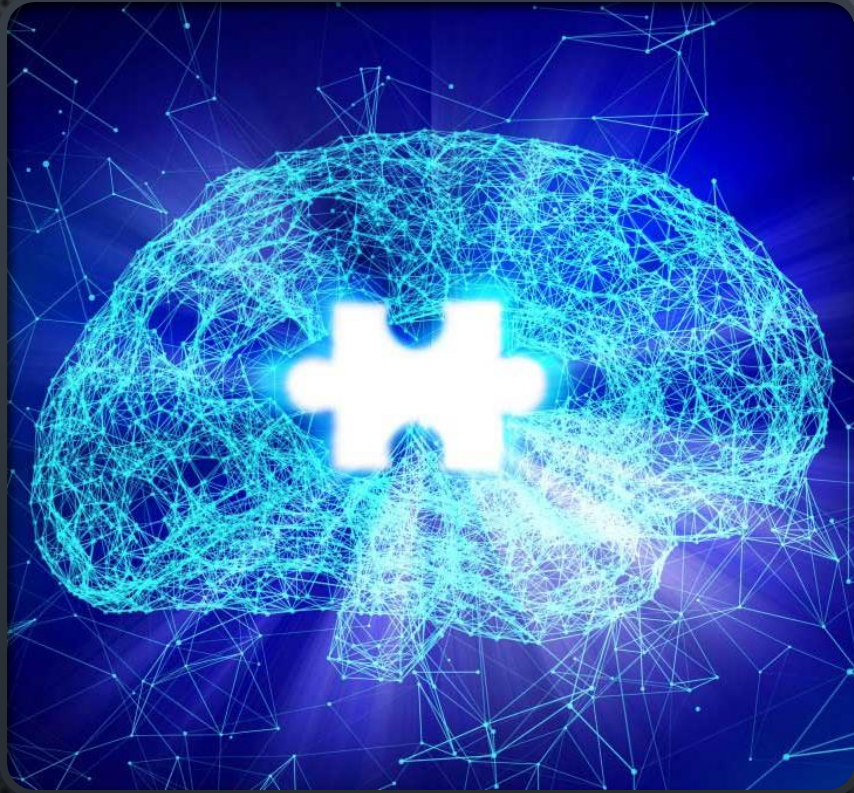
- HABLA DE FORMA SIMPLE Y PRECISA DE UN DOLOR.
- APUNTA A UN DOLOR PASADO DE MI VIDA.
- BUSCA UNA SOLUCIÓN A ESE DOLOR.
- NOS MUESTRA ESE DOLOR.
- ES UN "COMO" NO RESUELTO DE ESE DOLOR.
- DESDE ELLA SURGE UNA CREENCIA PRIMARIA Y UNA EMOCIÓN PRIMARIA.

REVISANDO LAS ÁREAS DE VIDA



- REVISAS LAS ÁREAS DE TU VIDA QUE NECESITAN UN CAMBIO URGENTE.
- TAL VEZ HAY OTRA ÁREA QUE NO SALE ACÁ.
- ¿QUE TIENE QUE SUCEDER PARA QUE ESTÁ ÁREA AFECTADA ESTÉ EN SU MÁXIMO POTENCIAL?
- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS DESEO QUE SE SOLUCIONE EN ESTÁ ÁREA DE VIDA?
- ¿QUÉ PREGUNTA ME HAGO CONSTANTEMENTE CON RESPECTO A LO QUE DESEO QUE SUCEDA?

DESCUBRIENDO TU PREGUNTA PRIMARIA



- ENFÓCATE EN DESCUBRIR TU CREENCIA PRIMARIA PARA PODER "DEDUCIR" TU PREGUNTA.
- NORMALMENTE TU CREENCIA Y PREGUNTA PRIMARIA ESTÁ BASADA EN EL DOLOR DE TU ANTI-VALOR Y EN LA AÑORANZA DE TU VALOR PRIMARIO.
- REvisa tu ANTI-VALOR / EJ: RECHAZO
- REvisa tu VALOR PRIMARIO / EJ: AMOR
- SITUACIÓN VIVIDA: ENTORNO EXIGENTE DONDE SIEMPRE FALTABA ALGO PARA PODER MERECER EL AMOR Y SENTÍA EL RECHAZO.
- POSIBLE CREENCIA: "YO NO SOY SUFICIENTE PARA QUE ME AMEN"
- POSIBLE PREGUNTA: ¿CUÁNDO ME VAN A AMAR TAL COMO SOY?

DANDO LA VUELTA A TU PREGUNTA



- HAY QUE IMPONERLE UN CAMBIO DE ENFOQUE.
- CAMBIAR EL ENFOQUE HACÍA LA SOLUCIÓN.
- LLEVAR NUESTRO DESEO DE LA CARENCIA A LA ACCIÓN.
- CONECTARLA CON LOS SUEÑOS QUE SE CONCRETARÁN.
- DEBE INCLUIR TU VALOR PRIMARIO (NECESIDAD BÁSICA PRESENTE)
- EJEMPLO: PRIMARIA Y LUEGO INVERSIONES
 - ¿CUÁNDO ME VAN A AMAR TAL COMO SOY?
 - ¿QUÉ HARÉ HOY PARA AMARME TAL CUAL SOY?
 - ¿POR QUÉ ME AMO TANTO TAL CUAL COMO SOY?
 - ¿POR QUÉ MEREZO SER AMADO SIENDO TAL CUAL SOY?

¿Cuál es la pregunta...

*De la versión
en quien quieres
convertirte?...*



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.

NUESTRO MOTOR CREADOR EMOCIONAL

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

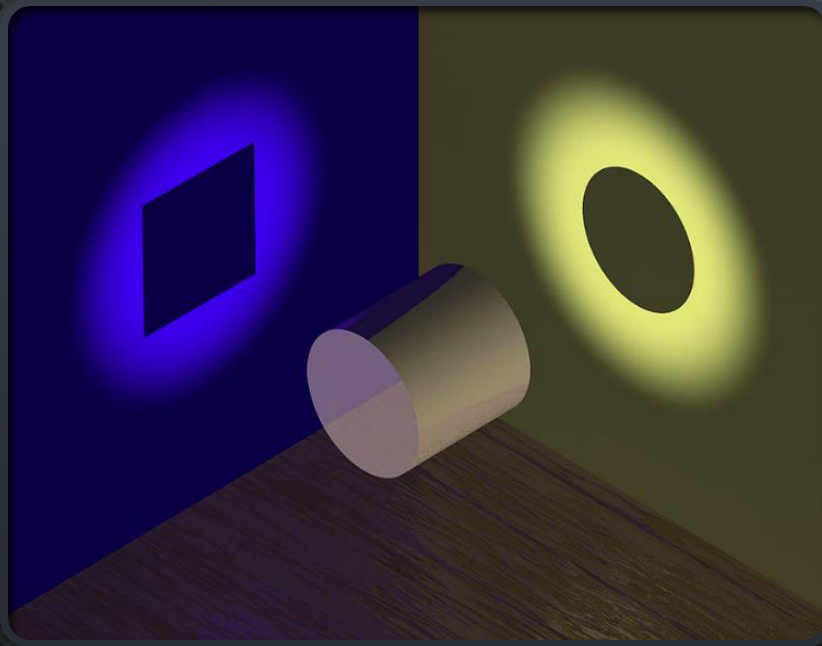


- CAMBIAR ALGO EN TI O EN TU VIDA, ES COMENZAR A CAMBIAR TU ESTADO EMOCIONAL.
- EL LENGUAJE DE TU CUERPO SON LAS EMOCIONES, EL LENGUAJE ENTRE TÚ Y TU VIDA ES COMO TE SIENTES.
- EL COMO TE SIENTES TE LLEVARÁ A SER Y ACTUAR DE UNA FORMA DETERMINADA. TE LLEVARÁ A CONECTAR CON LO QUE ES COHERENTE A TU SENTIR.
- 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"

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"

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"

PROYECTANDO 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.



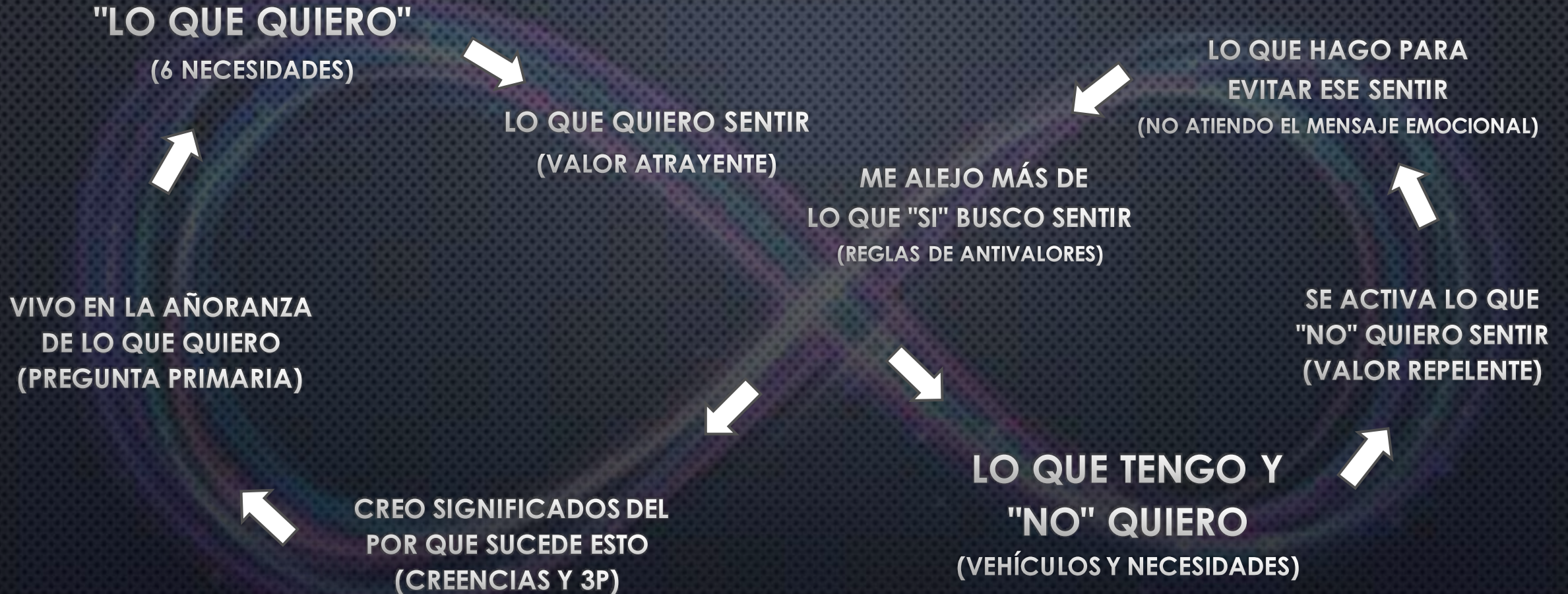
1. ¿QUÉ EMOCIÓN SIENTO EN ESTA SITUACIÓN?
2. ¿DÓNDE LA SIENTO?.. EN QUÉ LUGAR DE MI CUERPO?
3. LE DOY LA BIENVENIDA (COMO TE NAZCA)
4. LLEVO MI CONSCIENCIA A ESA ZONA Y COMIENZO A SUMERGIRME EN ESA SENSACIÓN INTERNA.
5. ME SUMERJO HASTA LO MÁS PROFUNDO DE ESTA SENSACIÓN, HASTA QUE YA NO SIENTA QUE NO 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)

**¿CÓMO TE FUE CON LA INMERSIÓN
EMOCIONAL Y LA PROYECCIÓN DE
MIS DOLORES?
(LOS ESCUCHO)**

LA ÚLTIMAS PIEZAS

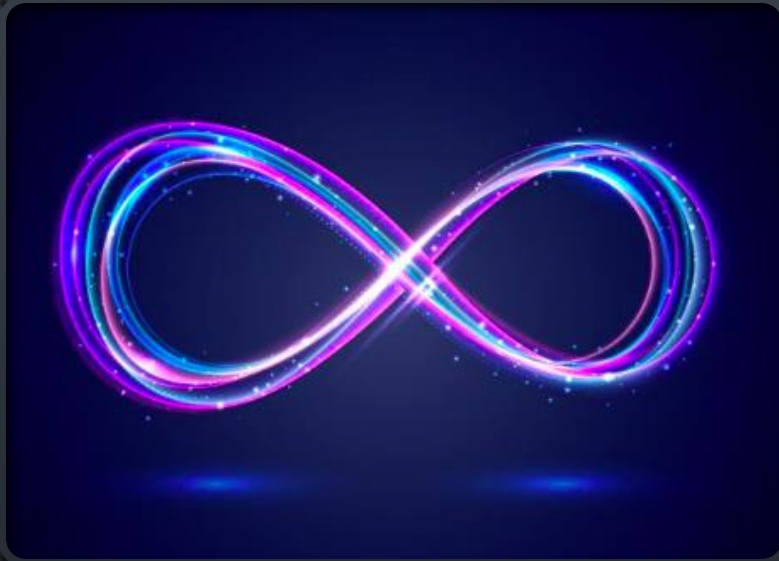


EL INFINITO DEL DRAMA EMOCIONAL



SALIENDO DEL INFINITO DEL DRAMA INTERNO

QUE PARTE ELEGIRÁS INTERVENIR DE FORMA ESTRATÉGICA



¿QUÉ VOY A INTERVENIR ESTRATÉGICAMENTE?

- LOS VEHÍCULOS DE MIS NECESIDADES?
- LAS REGLAS DE MIS VALORES?
- LOS MENSAJES EMOCIONALES?
- LAS CREENCIAS Y SUS 3P?
- LA PREGUNTA PRIMARIA?

TAMBIÉN PUEDO ELEGIR INTERVENIRLAS A TODAS PERO SIEMPRE SE COMIENZA POR LA QUE HAGA MÁS "SENTIDO"

ACTIVACIÓN DE PUNTOS DE PODER



APP: FASE 1

IDENTIFICANDO LA RESISTENCIA



CONECTO CON EL CUERPO:

1. IDENTIFICO LO QUE QUIERO EN PRESENTE, MI CREENCIA LIMITANTE O EL PENSAMIENTO ESTRESANTE
2. LO DIGO EN VOZ ALTA MIRANDO HACIA ABAJO (CONEXIÓN SOMÁTICA)
3. ME PERMITO SENTIR LA RESISTENCIA
4. QUÉ EMOCIÓN ES A LA QUE RESISTO? NÓMBRALA
5. DONDE LA SIENTO MÁS INTENSAMENTE, LA PARTE MAS INTENSA
6. PON TUS DEDOS EN ESA ZONA

APP: FASE 2

ESTOY PRESENTE PARA LA EMOCIÓN



CONECTO CON LO QUE SIENTO:

- SAL DE LA MENTE ANDA AL CUERPO
- NO TRATES DE ANALIZAR
- SOLO MANTENTE PRESENTE PARA ESA EMOCIÓN
- NO QUIERAS QUE SE VAYA
- NO LA RECHACES
- SOLO DEBES ESTAR PRESENTE PARA ELLA.

APP: FASE 3

SIENTO LA INTENCIÓN POSITIVA



CONECTO CON LAS 3P:

- PROTEGER: DE QUE SITUACIÓN
- PREVENIR: DE QUE DOLOR (ANTI-VALOR)
- PROVEER: DE QUE SITUACIÓN Y EMOCIÓN (VALOR ATRAYENTE / PRIMARIO)

APP: FASE 4

AGRADEZCO LA INTENCIÓN POSITIVA



ENVÍO ENERGÍA DE AMOR Y GRATITUD:

1. PONGO MIS MANOS EN ESA ZONA DONDE ESTÁ PRESENTE ESTA RESISTENCIA.
2. LE ENVÍO AMOR INCONDICIONAL Y AGRADECIMIENTO.
3. LO HAGO HASTA SENTIR QUE OCURRIÓ UN CAMBIO INTERNO EN ESA RESISTENCIA.
4. AL SENTIR EL CAMBIO REPITO EN VOZ ALTA LO QUE QUIERO, MI CREENCIA LIMITANTE O MI PENSAMIENTO ESTRESANTE.
5. ASÍ IDENTIFICO SI AÚN HAY RESISTENCIA. SI HAY RESISTENCIA AÚN, VUELVO A REPETIR EL PROCESO DE ENVIAR AMOR Y GRATITUD.

APP: FASE 5

DESPIERTO MI NUEVO ESTADO INTERNO



EXPANDIENDO MI NUEVO ESTADO:

1. ¿QUÉ SENSACIÓN INTERNA SURGE AHORA SIN ESTA RESISTENCIA?
2. DALE LA BIENVENIDA
3. ¿PÓDRIAS PERMITIRLE A ESTA SENSACIÓN QUE INTERNAMENTE TE LLENE COMPLETAMENTE?...¿CUÁNDO?
4. ¿PÓDRIAS PERMITIRLE A ESTA SENSACIÓN QUE VAYA MÁS ALLÁ DE TU CUERPO Y TE CUBRA Y ENVUELVA COMPLETAMENTE?...¿CUÁNDO?
5. AL SENTIRTE COMPLETAMENTE LLENA(O) Y CUBIERTA(O) DE ESTA SENSACIÓN: ¿QUE NUEVA Y MÁS PODEROSA SENSACIÓN SURGE?

APP: FASE 6

CONECTO CON UN NUEVO POTENCIAL



ACTIVANDO UN NUEVO POTENCIAL:

1. ¿EN QUIÉN ME CONVIERTO A PARTIR DE ESTA SENSACIÓN?
2. ¿QUÉ CAMBIA, SE TRANSFORMA, SE CREA EN MI VIDA A PARTIR DE SER_____?
3. ¿QUÉ DECISIÓN TOMO AQUÍ Y AHORA A PARTIR DE ESTA NUEVA VERSIÓN DE MI?
4. ¿EN QUÉ PARTE DE TU CUERPO SIENTES QUE ESA DECISIÓN YA ES REAL?
5. PON TUS MANOS SOBRE ESA SENSACIÓN Y ENVÍALE TODO TU AMOR HASTA QUE SIENTAS QUE NO PUEDES ENVIARLE MAS AMOR DE TODO EL QUE LE HAS ENVIADO.
6. ABRÁZATE...FIN!

SI NUESTRA VIBRACIÓN CAMBIA PROFUNDAMENTE...

TODO EN NUESTRA VIDA LO HARÁ

(CONEXIÓN)