



CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

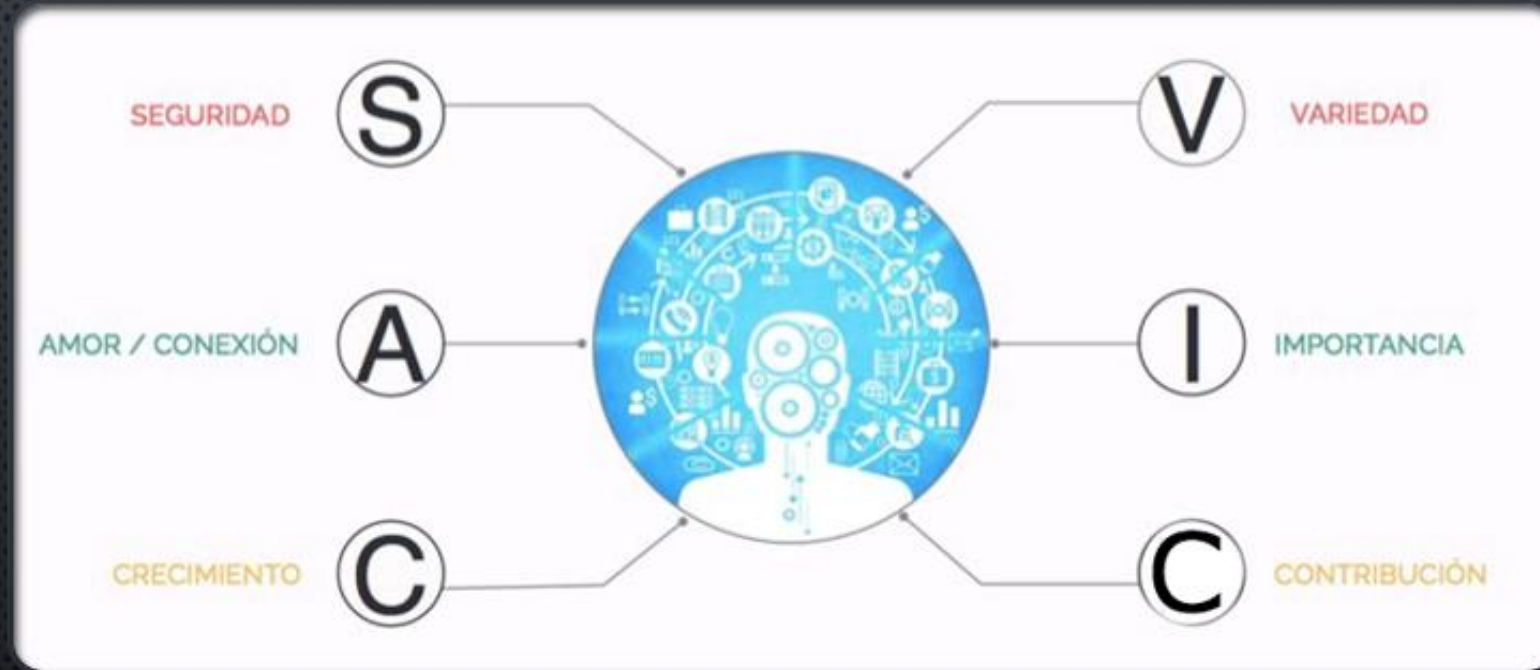
COACHING LAB

UNA PRÁCTICA GRUPAL, UNA NUEVA ESTRATEGIA



CLASE ANTERIOR

NOS MUEVEN, NOS CONTROLAN Y DEBES PONERLA A NUESTRO FAVOR



LO QUE DEBEMOS HACER Y LAS 6 NECESIDADES

NINGÚN CAMINO ESTÁ TODO EL TIEMPO RODEADO DE FLORES



SI MIS ACCIONES PARA LOGRAR LO QUE QUIERO NO ESTÁN SATISFACIENDO MIS NECESIDADES, LAS ABANDONARÉ:

- SEGURIDAD: ¿QUÉ PODRÍA HACER O CREER PARA HACER QUE PENSAR EN ESTA ACTIVIDAD SE SIENTA NO SOLO CÓMODO, SINO TAMBIÉN AGRADABLE?
- VARIEDAD: ¿CÓMO PUEDO INCORPORAR MÁS VARIEDAD A ESTA TAREA?
- IMPORTANCIA: ¿CÓMO PUEDO APRECIAR CUÁN IMPORTANTE ES ESTO?
- AMOR Y CONEXIÓN: ¿CÓMO PUEDO SENTIR MÁS AMOR MIENTRAS HAGO ESTO?
- CRECIMIENTO Y CONTRIBUCIÓN: ¿CÓMO PUEDO SENTIR QUE ESTOY CRECIENDO Y CONTRIBUYENDO?

"NO SE TRATA SOLO DE ACCIONAR, ES ACCIONAR CON EFICIENCIA"

VALORES V/S NECESIDADES

LAS PERSONAS PUEDEN LLEGAR A TRANSGREDIR SUS VALORES PARA SATISFACER SUS NECESIDADES.



PROTOCOLO DE TRABAJO:

- ¿CUÁLES SON TUS VALORES DE VIDA MÁS IMPORTANTES?
- ¿CUÁLES SON LAS 2 NECESIDADES QUE MÁS NECESITAS TENER SATISFECHAS?
- ¿QUÉ HACES POSITIVAMENTE PARA TENER CUBIERTAS ESTÁS NECESIDADES?
- ¿QUÉ HACES NEGATIVAMENTE PARA CUBRIR ESTÁS NECESIDADES?
- ¿DE QUÉ FORMA LO QUE HACES NEGATIVAMENTE AFECTA TUS VALORES DE VIDA?
- ¿CUÁNTO MÁS DOLOR SE CREARÁ EN TU VIDA AL SEGUIR ACTUANDO ASÍ?
- ¿QUÉ CREENCIA LOGRA SOSTENER EN TI SEGUIR PRACTICANDO ESTA ACTITUD?
- APLICAR CAMBIO DE CREENCIA
- ¿DE QUÉ NUEVA FORMA PUEDES SATISFACER ESTA NECESIDAD SIN TRANSGREDIR TUS VALORES?
- ¿QUÉ NUEVO ACTO HARÁS DESDE HOY A PARTIR DE AHORA?
- ¡ACCIÓN!

"LA NECESIDAD SIEMPRE VA A GANAR, ASÚMELO Y SATISFÁCELA CON CONSCIENCIA RUMBO A LO QUE QUIERES"

CORTANDO EL DRAMA INFINITO DESDE LAS 6N

EL DRAMA NO PARARÁ HASTA QUE NO CORTES EL CIRCULO VICIOSO



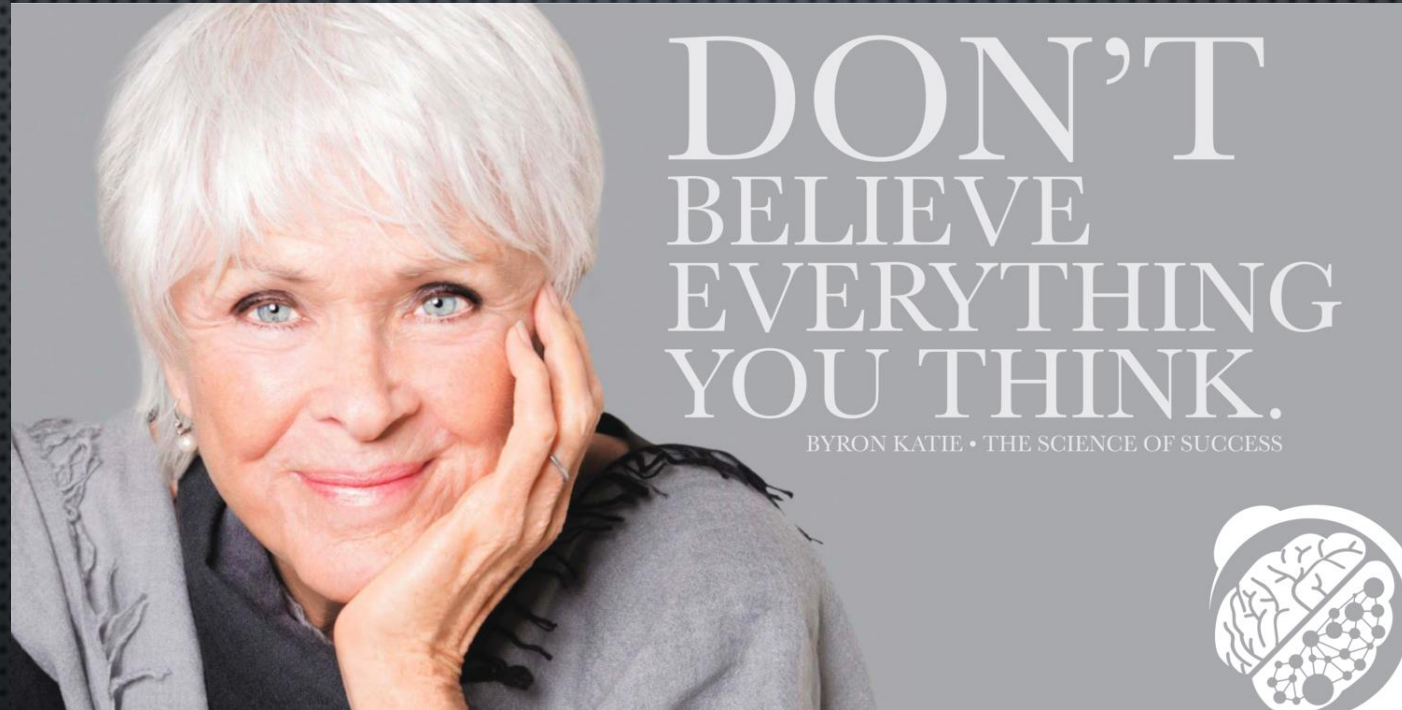
PROTOCOLO DE TRABAJO:

- ¿CUÁL ES LA NECESIDAD QUE MÁS NECESITAS TENER SATISFECHA?
- ¿QUÉ ES LO PEOR DE "NO" SENTIR Y TENER CUBIERTA ESTA NECESIDAD?
- ¿QUIÉN FUE LA PRIMERA PERSONA EN TU VIDA QUE TE PRIVÓ DE ESTA NECESIDAD?
- ¿CÓMO FUE LA SITUACIÓN DONDE ESTO SE PRODUJO?
- ¿QUÉ TE FALTÓ POR HACER EN EL PASADO PARA EVITAR LA PRIVACIÓN DE ESA NECESIDAD?
- ¿QUÉ ES LO QUE VIVES HACIENDO HOY EN LA ACTUALIDAD PARA EVITAR QUE ESE PASADO VUELVA A SUCEDER?
- ¿SI SUPERARAS EL DOLOR QUE PRODUJO ESA SITUACIÓN, SEGUIRÍAS ACTUANDO DE LA MISMA FORMA?
- APLICAR APP SOBRE LA EMOCIÓN

"LA EMOCIÓN NO PROCESADA QUE GENERÓ LA ADAPTACIÓN POR LA NECESIDAD NO CUBIERTA, MANTENDRÁ VIVO EL DRAMA HASTA QUE LA PERSONA LA ENFRENTA, LA VIVA Y LA PROCESA. SOLO CUANDO ESE MOTOR SE APAGA, VUELVO A MI AUTENTICIDAD"

THE WORK

UN CAMBIO DE ENFOQUE SIMPLE Y RADICAL



DON'T
BELIEVE
EVERYTHING
YOU THINK.

BYRON KATIE • THE SCIENCE OF SUCCESS





BYRON KATIE

- MAESTRA ESPIRITUAL ESTADOUNIDENSE.
- ESCRITORA Y CONFERENCISTA.
- SIEMPRE HA HABLADO DESDE UNA ENSEÑANZA SIN NOMBRE, UNA VÍA DIRECTA HACIA LA VERDAD.
- ENSEÑA UN PROFUNDO MÉTODO DE AUTOCONOCIMIENTO LLAMADO "THE WORK".
- ESTE **MÉTODO** PERSIGUE IDENTIFICAR LAS FUENTES DEL SUFRIMIENTO Y GESTIONARLAS, SIN IMPORTAR LA EDAD NI LA CONDICIÓN SOCIAL O EDUCATIVA DE LA PERSONA.
- SE BASA EN CUATRO PREGUNTAS Y EN UN PROCESO LLAMADO "LA INVERSIÓN".
- "CUANDO CREEMOS EN NUESTROS PENSAMIENTOS, CUANDO NOS DECIMOS A NOSOTROS MISMOS UNA HISTORIA, SUFRIMOS. CUANDO NO HAY HISTORIA, NO HAY SUFRIMIENTO".



THE WORK: LAS 4 PREGUNTAS

1. ¿ES VERDAD?
2. ¿PUEDES SABER QUE ES VERDAD CON ABSOLUTA CERTEZA?
3. ¿CÓMO REACCIONAS CUANDO CREES EN ESTE PENSAMIENTO? (CONTIGO MISMO / CON LOS DEMÁS)
4. ¿QUIÉN SERÍAS SIN ESE PENSAMIENTO?..¿QUIÉN HUBIERAS SIDO SIN ESTE PENSAMIENTO?



THE WORK: LAS 4 PREGUNTAS

EJEMPLO: "MI FAMILIA ME ODIA"

¿ES VERDAD?

R: ¡SI!

¿PUEDES SABER QUE ES VERDAD CON ABSOLUTA CERTEZA?

R: MMMM...SI

¿CÓMO REACCIONAS CON LOS OTROS Y CONTIGO MISMO CUANDO PIENSAS EN ESTE PENSAMIENTO?

R: DISTANTE, POCO EMPÁTICO, ME CULPO, ME RETRAIGO.

¿QUIÉN SERÍAS SIN ESTE PENSAMIENTO?

R: LIBRE, CON RELACIONES MARAVILLOSAS, ME SENTIRÍA LLENO DE AMOR.



THE WORK: INVERSIÓN

1. INVERTIR LA CREENCIA HACIA TI MISMO(A)
2. INVERTIR LA CREENCIA HACIA EL/LO OTRO
3. INVERTIRLO HACIA SU OPUESTO

PARA CADA INVERSIÓN DEBO DAR 3 EJEMPLOS



THE WORK: INVERSIÓN

EJEMPLO: "EL NO ME ESCUCHA"

INVERTIR LA CREENCIA HACIA TI MISMA(O)

R: YO NO ME ESCUCHO

INVERTIR LA CREENCIA HACIA EL/LO OTRO

R: YO NO LO ESCUCHO

INVERTIRLO HACIA SU OPUESTO

R: EL SI ME ESCUCHA



THE WORK: INVERSIÓN

EJEMPLO: "YO NO SOY IMPORTANTE"

INVERTIR LA CREENCIA HACIA TI MISMA(O)

R: YO NO ME IMPORTO

INVERTIR LA CREENCIA HACIA EL/LO OTRO

R: NO SON IMPORTANTES PARA MÍ

INVERTIRLO HACIA SU OPUESTO

R: YO SI SOY IMPORTANTE