



CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

PRIMER MÓDULO

INTERVENCIÓN ESTRATÉGICA DE CREENCIAS Y PATRONES LIMITANTES



CLASE 3

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?

**¿CUÁL FUE TU EXPERIENCIA
DESCUBRIENDO TUS NECESIDADES Y
COMO LAS SUSTENTAS?
(LOS ESCUCHO)**

VALORES EMOCIONALES





LOS VALORES

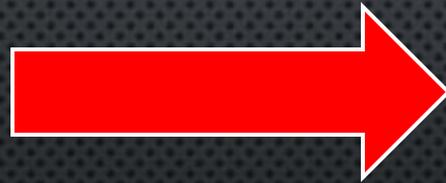
- NUESTROS VALORES DERIVAN DE LA BASE DE NUESTRAS NECESIDADES HUMANAS BÁSICAS. (AMOR, SEGURIDAD, IMPORTANCIA, VARIEDAD, CONTRIBUCIÓN Y CRECIMIENTO)
- LOS VALORES SON PALABRAS Y CONCEPTOS QUE TE LLEVAN A CONECTAR CON UNA EMOCIÓN LIGADA AL BIENESTAR.
- SI HAY ALGO QUE VALORAS ES POR LA EMOCIÓN QUE CONECTAS 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.

VALORES MEDIOS Y OBJETIVOS

- LOS VALORES MEDIOS SON COSAS QUE NOS LLEVAN A NUESTROS VERDADEROS DESEOS.
- LOS VALORES OBJETIVOS SON LAS COSAS QUE REALMENTE NOS REALIZAN.

"MEDIOS"

Dinero



"OBJETIVOS"

Contribución

Libertad

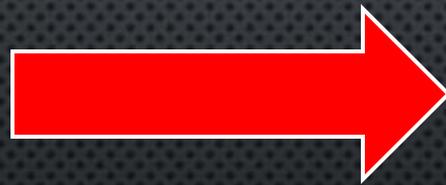
Estabilidad

VALORES MEDIOS Y OBJETIVOS

- LOS VALORES MEDIOS SON COSAS QUE NOS LLEVAN A NUESTROS VERDADEROS DESEOS.
- LOS VALORES OBJETIVOS SON LAS COSAS QUE REALMENTE NOS REALIZAN.

"MEDIOS"

Fama



"OBJETIVOS"

Reconocimiento

Aventura

Amor

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:

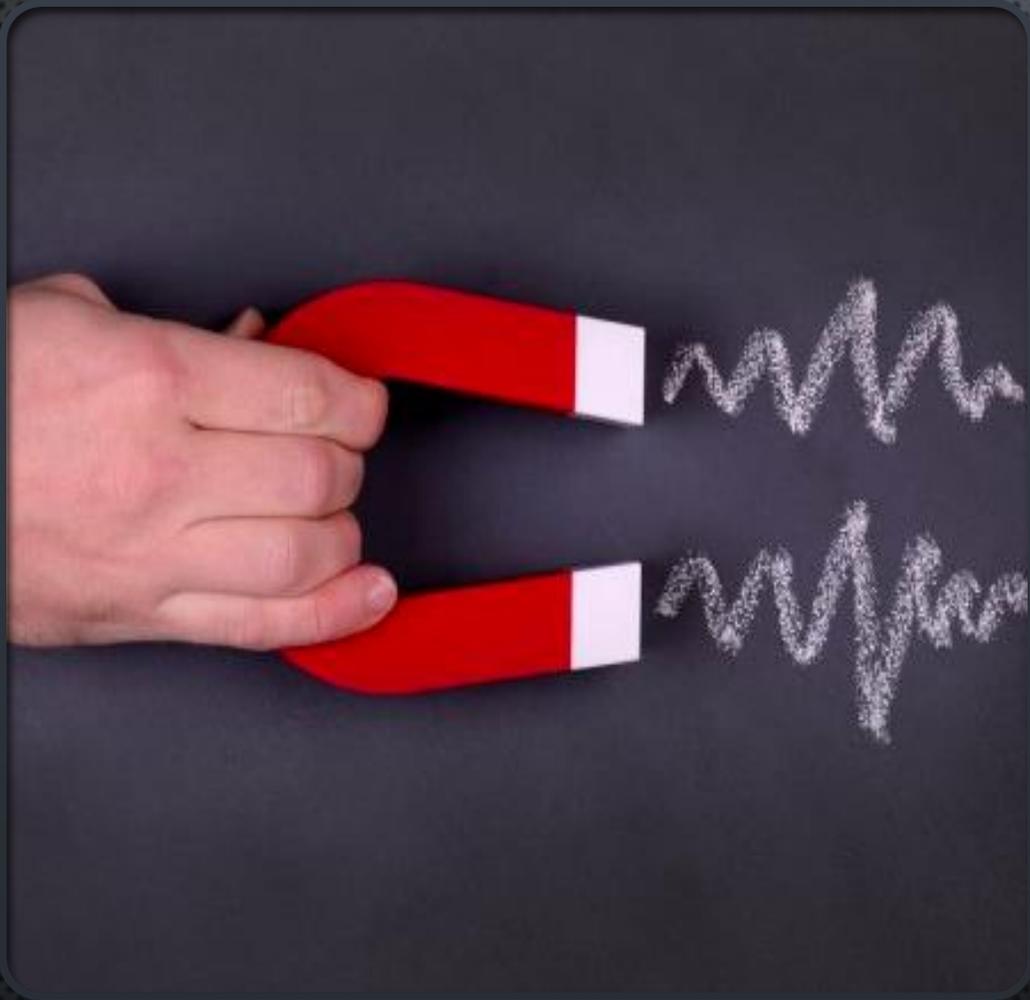
- **VALORES ATRAYENTES**
- **VALORES REPELENTES**



VALORES ATRAYENTES

LOS VALORES ATRAYENTES ESTÁN LIGADOS A CONECTAR CON EMOCIONES QUE NOS PRODUCEN PLACER Y SON LOS QUE MÁS VALORAMOS. ÉSTAS SON LAS QUE CONTROLAN LA MANERA QUE TOMAMOS NUESTRAS DECISIONES.

- **¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES QUE MÁS VALORAS?**
- **¿CUÁLES SON LAS QUE TE DAN MÁS PLACER?**
- **SERÁ EL AMOR?... EL ÉXITO?... LA LIBERTAD?... LA SEGURIDAD?...**



"UNA PERSONA QUE VALORA EL CONTROL Y LA CALIDAD TENDRÁ UNA VIDA MUY DISTINTA A AQUELLA QUE VALORE LA AVENTURA Y LA LIBERTAD"

"UNA PERSONA QUE VALORA LA REALIZACIÓN Y EL ÉXITO TENDRÁ UNA VIDA MUY DISTINTA A AQUELLA QUE VALORE LA PASIÓN Y LA COMODIDAD"

VALORES REPELENTES

LOS VALORES REPELENTES SON AQUELLOS QUE NOS CONECTAN CON LAS EMOCIONES QUE MENOS QUEREMOS EXPERIMENTAR EN LA VIDA YA QUE NOS CONECTAN CON DOLOR (ESTRÉS).

- **¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES QUE MÁS RECHAZAS?**
- **¿CUÁLES SON LAS QUE TE DAN MÁS DOLOR?**
- **SERÁ EL RECHAZO?... EL ENOJO?... LA FRUSTRACIÓN?... LA CULPA?...**



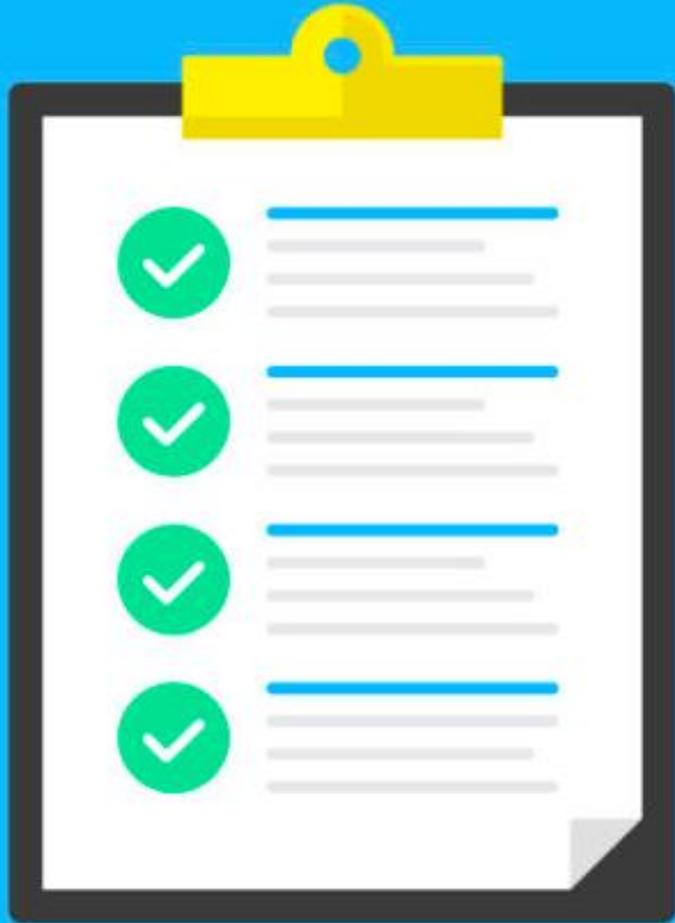
**"SI TU VALOR REPELENTE ES LA HUMILLACIÓN,
EVITARÁS CONECTAR CON PERSONAS CON
LAS QUE CREAS QUE PODRÍAN HUMILLARTE"**

**"SI TU VALOR REPELENTE ES EL RECHAZO, EVITARÁS
HACER COSAS CON LAS QUE CREAS QUE PODRÍAS
PERDER LA APROBACIÓN DEL OTRO"**

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?**



LAS REGLAS CONFLICTIVAS

LO MEJOR PARA ESTAR MÁS CONECTADOS CON NUESTROS VALORES ATRAYENTES ES TENER REGLAS QUE NOS PERMITAN SENTIR DE FORMA FÁCIL LO QUE MÁS QUEREMOS SENTIR Y A SU VEZ DIFICULTEN EL PASO A AQUELLOS VALORES REPELENTES QUE NO QUEREMOS SENTIR.

EJEMPLO REGLA PARA EL VALOR ATRAYENTE DEL CONTROL

- **PARA QUE SE DÉ EL CONTROL NECESITAS SABER QUE VA A SUCEDER ANTES QUE SUCEDA. NECESITAS QUE LO QUE SUCEDA SEA TAL CUAL COMO TÚ QUIERES. SOLO ASÍ SENTIRÁS SEGURIDAD.**
- **¿CÓMO SERÁN TUS RELACIONES CON REGLAS COMO ESTAS?**





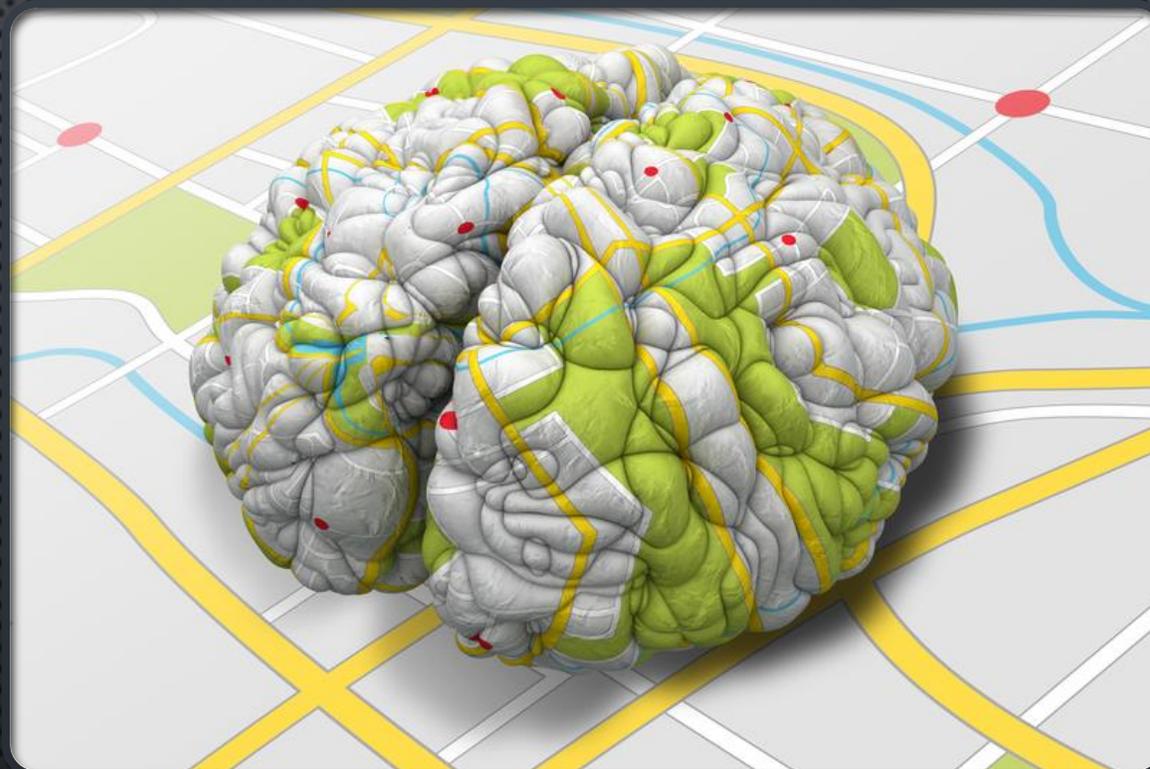
LAS REGLAS SANAS

PARA CONSEGUIR REGLAS SANAS DEBEMOS GENERAR NORMAS QUE ESTÉN EN NUESTRO CONTROL Y QUE NO DEPENDAN DE FACTORES EXTERNOS YA QUE TODO LO EXTERNO ESTA CON CONSTANTE CAMBIO Y LLENO DE VARIABLES DONDE LA MAYORÍA DE ELLAS ESCAPAN DE NUESTRAS MANOS.

EJEMPLO REGLA PARA EL VALOR ATRAYENTE DEL CONTROL

- "SE Y TENGO ABSOLUTA CERTEZA DE QUE PASE LO QUE PASE YO SABRÉ QUE HACER EN CUALQUIER SITUACIÓN QUE VENGA A MI VIDA".
- SI ESTA CONVICCIÓN ESTÁ BASADA EN EVIDENCIA IRREFUTABLE.. ¿NECESITO CONTROLAR ALGO EXTERNO PARA SENTIRME SEGURO?

MAPA MENTAL



"COMENCEMOS A REVISAR TU MAPA MENTAL"

VALORES ATRAYENTES

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE NECESITAS SENTIR PARA ESTAR BIEN?

AMOR, SALUD, DINERO, DIVERSIÓN..

DATO IMPORTANTE: EN ESTA PREGUNTA REVISAMOS LOS VALORES ATRAYENTES QUE ESTÁN LIGADOS A LAS NECESIDADES BÁSICAS QUE MÁS NECESITAMOS SENTIR. ES IDEAL COLOCAR ENTRE 5 A 7 VALORES ATRAYENTES, LOS MÁS IMPORTANTES.

VALORES ATRAYENTES

¿ESTA ES UNA EMOCIÓN O UN MEDIO PARA
ALCANZARLA?

AMOR = EMOCIÓN

SALUD, DINERO, FIESTA = UN MEDIO

¿CON QUÉ EMOCIÓN CONECTAN ESTOS VALORES MEDIOS?

DATO IMPORTANTE: EN ESTA PREGUNTA REVISAMOS SI ESTAMOS FRENTE A UN VALOR MEDIO O UN VALOR OBJETIVO YA QUE ES NECESARIO LLEGAR AL VALOR OBJETIVO Y QUE QUEDEN SOLO VALORES OBJETIVOS.

VALORES ATRAYENTES

¿QUÉ VALOR ES EL MÁS IMPORTANTE?
(VALOR PRIMARIO)

- 1) SEGURIDAD
- 2) AMOR
- 3) FELICIDAD
- 4)..

DATO IMPORTANTE: EN ESTA PREGUNTA HACEMOS UNA COMPARACIÓN ENTRE TODOS LOS VALORES PARA ENCONTRAR UNA JERARQUÍA Y PODER VER CUÁL ES NUESTRO VALOR PRIMARIO, EL QUE MÁS QUEREMOS SENTIR.

VALORES ATRAYENTES

¿QUÉ NECESITAS QUE SUCEDA PARA QUE ESTE VALOR SE ACTIVE EN TI?

EJ: SEGURIDAD

-TENER DINERO SUFICIENTE.

-QUÉ MI FAMILIA ME APOYE.

-QUÉ TODO ME SALGA COMO LO PLANEO.

DATO IMPORTANTE: ACÁ REVISAMOS CUALES SON LAS REGLAS QUE NECESITO QUE SE CUMPLAN PARA QUE SE ACTIVEN TODOS MIS VALORES.

REGLAS DE VALORES ATRAYENTES

REGLAS DE SEGURIDAD:

-TENER EL DINERO SUFICIENTE...

¿Y SI NO TENGO EL DINERO SUFICIENTE?

-QUÉ TODO SALGA COMO LO HABÍA PLANEADO...

¿QUÉ POSIBILIDAD HAY DE QUE SIEMPRE TODO SALGA SEGÚN LO PLANEADO?

-QUÉ MI FAMILIA ME APOYE...

¿Y SI NO LO HACEN?

UNA REGLA DEPENDIENTE SIEMPRE ME VICTIMIZA YA QUE CARGA LA RESPONSABILIDAD EN EL OTRO O EN LO OTRO. Y DESDE ESE ESTADO MENTAL NUNCA PUEDO VER UNA SALIDA.

¿ES SANA UNA REGLA DEPENDIENTE?

DATO IMPORTANTE: LAS REGLAS QUE ESTÁN FUERA DE NUESTRO CONTROL SIEMPRE PRODUCIRÁN DEPENDENCIA Y CONFLICTO INTERNO O CON OTROS Y NOS CONECTARÁN CON NUESTROS ANTI-VALORES. ES URGENTE CAMBIAR ESAS REGLAS POR OTRAS INDEPENDIENTES. MÍNIMO EL 70% DE NUESTRAS REGLAS DEBEN SER INDEPENDIENTES.

CHEQUEO DE VALORES REPELENTES



VALORES REPELENTES

¿QUÉ ES LO QUE MÁS RECHAZAS SENTIR PARA
ESTAR BIEN?

RECHAZO, TRISTEZA, ABANDONO..

DATO IMPORTANTE: EN ESTA PREGUNTA REVISAMOS LOS VALORES REPELENTES, LOS QUE MENOS QUEREMOS SENTIR. COLOCAR MÍNIMO 4 REPELENTES.

VALORES REPELENTES

¿QUÉ VALOR REPELENTE ES EL MÁS RECHAZADO?
(ANTI-VALOR)

- 1) TRISTEZA
- 2) ABANDONO
- 3) RECHAZO

DATO IMPORTANTE: EN ESTA PREGUNTA HACEMOS UNA COMPARACIÓN PARA HACER UNA JERARQUÍA Y ENCONTRAR EL VALOR MÁS RECHAZADO, A ESTE LO LLAMAREMOS ANTI-VALOR.

VALORES REPELENTES

¿QUÉ NECESITAS QUE SUCEDA PARA QUE ESTE ANTI-VALOR SE ACTIVE EN TÍ?

EJ: TRISTEZA

-QUE NO ME APOYEN.

-QUE ME DEJEN SOLO.

-QUÉ NO HAGAN CASO A MIS CONSEJOS.

DATO IMPORTANTE: ACÁ REVISAMOS CUALES SON LAS REGLAS QUE NECESITO QUE SE CUMPLAN PARA QUE SE ACTIVEN MIS VALORES REPELENTES.

COMIENZA EL JUEGO



¿QUÉ SUCEDE CON MIS VALORES ATRAYENTES CUANDO MIS VALOR REPELENTE ESTÁN ACTIVOS?



"MIS VALORES ATRAYENTES SE APAGAN CUANDO SE ACTIVAN LOS REPELENTE"

(NO PODEMOS ESTAR FELICES Y DEPRIMIDOS, AGRADECIDOS Y DOLIDOS, ESTAR EN AMOR Y EN CULPA. SOLO PODEMOS ESTAR EN CONEXIÓN CON UN VALOR A LA VEZ. Y LOS VALORES REPELENTE TIENEN EL PODER DE APAGAR A LOS ATRAYENTES)

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

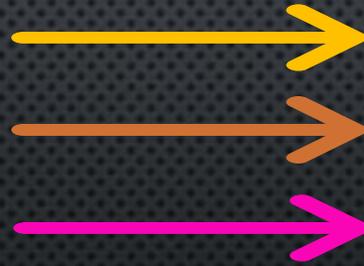


"LO QUE HAGO PARA EVITARLO"



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)

¿QUÉ CONFLICTOS SURGEN DESDE EL ALCANZAR TU VALOR PRIMARIO Y EVITAR ACTIVAR TU ANTI-VALOR?

ACTIVAR SEGURIDAD:

- TENER EL DINERO SUFICIENTE.
- QUÉ TODO SALGA COMO LO HABÍA PLANEADO.
- QUÉ MI FAMILIA ME APOYE.**



EVITAR ACTIVAR TRISTEZA:

- SIEMPRE APOYARLOS EN TODO.
- SER BUENA PERSONA CON EL RESTO.
- RECORDARLES LO MAL QUE ESTÁN POR NO HACER CASO A MIS CONSEJOS.**

¿DAN GANAS DE APOYAR A ALGUIEN QUE CRITICA?

R: NO, NO DAN GANAS DE APOYAR A ALGUIEN QUE CRITICA.

(BUSCAMOS REGLAS QUE SE CONTRAPONGAN Y CAUSEN UN CONFLICTO CONSTANTE AL ACERCARNOS A NUESTRO ANTI-VALOR)

¿QUÉ POSIBLE CONFLICTO SURGE CON MI ENTORNO DESDE LA CONTRAPOSICIÓN DE MIS REGLAS?

¿DE QUÉ DAN GANAS?

"NO DAN GANAS DE APOYAR A ALGUIEN QUE CRITICA"



"DAN GANAS DE NO APOYARLO, DEJARLO DE LADO Y NO HACERLE CASO EN NADA"

"TRISTEZA"
¡ACTIVADA!



MIS REGLAS DE TRISTEZA:

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



¿QUÉ ACTIVARÁ ESTA ACTITUD DEL OTRO EN MÍ?



"REVELAMOS COMO LAS REGLAS CONTRAPUESTAS NOS LLEVAN A ESTAR EN UNA ACTIVACIÓN CONSTANTE DE NUESTRO ANTI-VALOR (LO QUE MENOS QUIERES SENTIR) Y ALEJADOS DE NUESTRO VALOR PRIMARIO ATRAYENTE (LO QUE MÁS QUEREMOS SENTIR)"

¿QUÉ MÁS CAUSARÁ LA RESPUESTA DEL OTRO FRENTE A MI ACTITUD?



"NO VOY A APOYARLO,
LO DEJARÉ DE LADO Y
NO LE HARÉ CASO EN
NADA"

¿QUÉ VAS A SENTIR FRENTE
A ESTA RESPUESTA?

"ME SENTIRÉ TRISTE YA QUE HE
PERDIDO SU APOYO, ME
DEJARON DE LADO Y ADEMÁS
ME SIENTO RECHAZADO"



"TODOS LOS VALORES REPELENTES SE ACTIVAN"
TRISTEZA / ABANDONO / RECHAZO



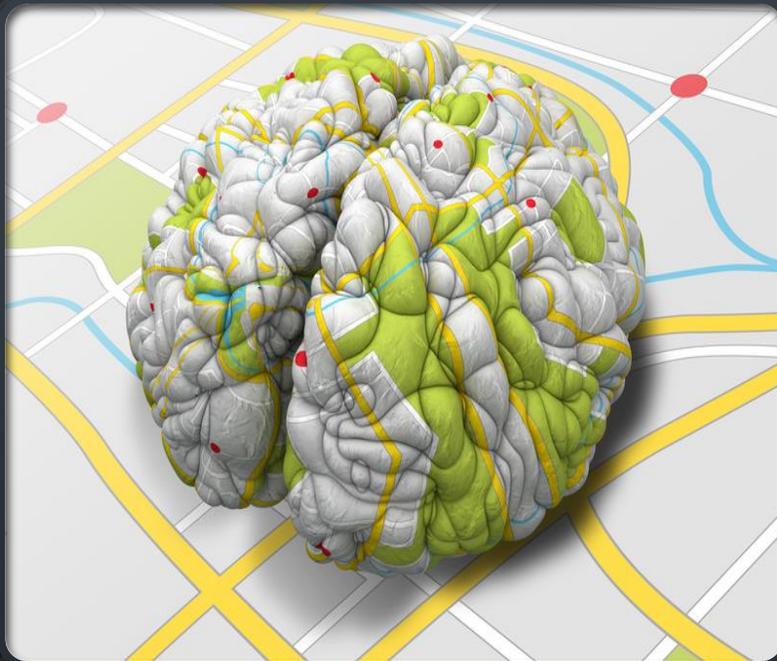
"ALGO TREMENDAMENTE REVELADOR Y QUE NOS HACE VER COMO NUESTRAS REGLAS INTERNAS PUEDEN GENERAR UN CONFLICTO DE ESCALAS INSOSPECHADAS"

"ESTA INTERACCIÓN INCONSCIENTE QUE HACEMOS DESDE NUESTROS VALORES Y REGLAS, ES LO QUE DA PASO A LA CREACIÓN DE CREENCIAS QUE NOS DEN UNA EXPLICACIÓN DEL POR QUÉ SUCEDE LO QUE NOS SUCEDE, Y ASÍ SACARNOS DE LA INSEGURIDAD DE LA INCERTIDUMBRE PARA VOLVER A SENTIR SEGURIDAD"

**EL PROBLEMA NO SON NUESTROS VALORES MÁS IMPORTANTE..
SON LAS REGLAS POR LAS CUALES SE ACTIVAN**

**GENERAR UN CAMBIO CONSCIENTE DE REGLAS
CAMBIARÁ POR COMPLETO TODO TU MAPA MENTAL**

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. REVISAS 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.

**¿EN QUIÉN TE CONVIERTES AL
SENTIR QUE TODOS TUS VALORES
ESTÁN SATISFECHOS?**