



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

# PRIMER MÓDULO

INTERVENCIÓN ESTRATÉGICA DE CREENCIAS Y PATRONES LIMITANTES



CLASE 6

# ¿DESDE DONDE VIENE ESTA PREGUNTA?



- VIENE DESDE UNA AÑORANZA.
- DESDE UN DESEO NO SATISFECHO.
- DESDE ALGO QUE QUEREMOS Y NO HEMOS ALCANZADO DEL TODO AÚN.
- ES LO QUE DEFINE NUESTRA ACTITUD FRENTE A LA VIDA Y A SUS DISTINTAS ÁREAS.
- ES UNA PREGUNTA COMODÍN QUE CALZA FRENTE A CUALQUIER DIFICULTAD QUE TENGAMOS.
- ME MUESTRA LA CREENCIA DEL POR QUE ME SUCEDEN TODAS LAS COSAS QUE ME PASAN
- NORMALMENTE ESTA PREGUNTA COMIENZA POR UN... CUÁNDO...? / CÓMO...? / QÚE...?

# DETALLES DE LA PREGUNTA PRIMARIA



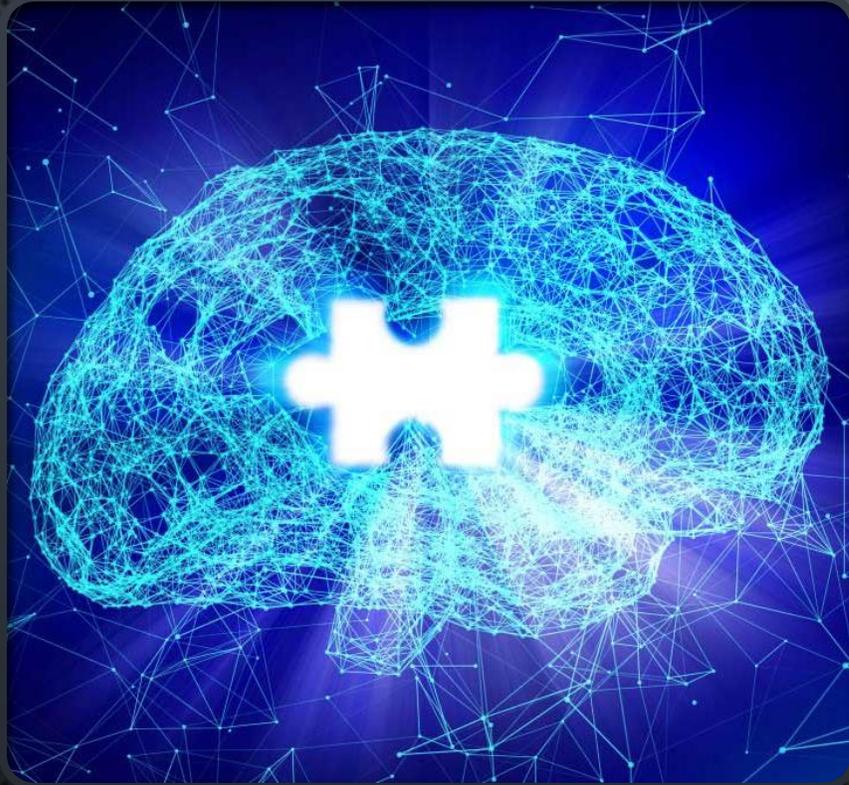
- HABLA DE FORMA SIMPLE Y PRECISA DE UN DOLOR.
- APUNTA A UN DOLOR PASADO DE MI VIDA.
- BUSCA UNA SOLUCIÓN A ESE DOLOR.
- NOS MUESTRA ESE DOLOR.
- ES UN "COMO" NO RESUELTO DE ESE DOLOR.
- DESDE ELLA SURGE UNA CREENCIA PRIMARIA Y UNA EMOCIÓN PRIMARIA.

# 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?...*



**¿CUÁL FUE TU EXPERIENCIA  
INDAGANDO EN TU PREGUNTA  
PRIMARIA Y APLICANDO LA PREGUNTA  
DE TU MEJOR VERSIÓN?**

**(LOS ESCUCHO)**

# EMOCIONES Y SU GESTIÓN

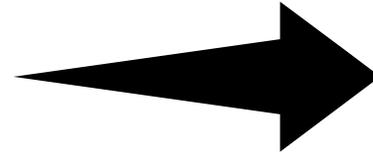
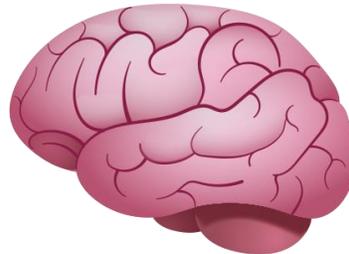
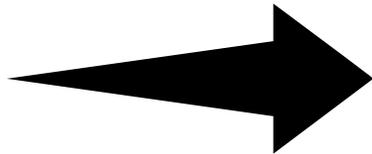


**"LA CALIDAD DE TUS EMOCIONES, DETERMINA LA CALIDAD DE TU VIDA"**

(PUEDES TENERLO TODO PERO SIN SENTIRTE COMO QUIERES... NADA DE LO QUE TENGAS IMPORTARÁ)

**EN DONDE TE ENFOQUES Y EL SIGNIFICADO QUE  
LE DES A ESE ACONTECIMIENTO DETERMINARÁ LA  
EMOCIÓN QUE SIENTAS...**

# DESDE EL ENFOQUE, AL SIGNIFICADO Y A LA EMOCIÓN



## **ENFOQUE**

- Lo que observas
- Donde está tu atención
- Lo que decides mirar

## **SIGNIFICADO**

- Lo que piensas de lo observado
- Lo que crees de lo observado
- Lo que te dices de lo observado

## **EMOCIÓN**

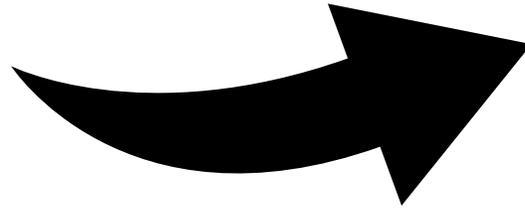
- Enfoque más significado
- Como siento lo observado
- Como siento el significado

# DESDE LA EMOCIÓN A LA ACCIÓN



**EMOCIÓN**

"La activación y motor del movimiento"



**ACCIÓN**

"El acto concreto que se genera desde mi emoción"

# EJERCICIO

- ¿QUÉ EMOCIONES SON LAS QUE MÁS ESTIMULO EN MI DÍA A DÍA DESDE MI ENFOQUE Y SIGNIFICADO?
- ¿QUÉ ACCIONES PRODUZCO DESDE ESAS EMOCIONES QUE MÁS ESTIMULO?
- ¿QUÉ ACCIONES NECESITO PRODUCIR?
- ¿QUÉ EMOCIONES DEBO GENERAR PARA PRODUCIR LAS ACCIONES QUE NECESITO?
- ¿QUÉ EMOCIONES DEBO GENERAR PARA CONECTAR CON MI NUEVA Y MEJOR IDENTIDAD?

**TENER CONTROL SOBRE EL ENFOQUE Y EL  
SIGNIFICADO NOS DARÁ BUENA  
GESTIÓN EMOCIONAL**



# 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.

**EL PROBLEMA NUNCA ES LA SITUACIÓN,  
ES LA EMOCIÓN**

**EL PROBLEMA NUNCA ES LA EMOCIÓN,  
ES COMO LA GESTIONAMOS**

**NO HAY EMOCIONES BUENAS O MALAS,  
HAY EMOCIONES AGRADABLES O  
INCÓMODAS**

**LAS EMOCIONES INCÓMODAS, DE  
SUPERVIVENCIA, SON ALARMAS Y DEBEN  
INCOMODAR PARA SER EFECTIVAS Y  
CAPTAR NUESTRA ATENCIÓN**

**HAY 3 EMOCIONES DE SUPERVIVENCIA DESDE  
DONDE SE GENERAN TODAS LAS DEMÁS...**

**ESTAS SON LA TRISTEZA, EL MIEDO Y LA RABIA**

**ESTAS 3 EMOCIONES QUIEREN PROVEERNOS,  
PROTEGERNOS Y PREVENIRNOS DE ALGO**

**AHORA VEREMOS CADA UNA DE ELLAS Y CUAL  
ES EL MENSAJE EVOLUTIVO QUE TIENEN PARA  
NOSOTROS**



**EL MIEDO**

# LA EMOCIÓN PREVENTIVA DEL MIEDO



“ESTIMULO 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”

- TEMPORALIDAD: FUTURO
- SENSACIÓN: ALGO VENDRÁ Y ME CAUSARÁ DOLOR.
- FUNCIÓN: PREVENIR.
- SIGNIFICADO: RIESGOSO PARA MI Y/O PARA MI ENTORNO.
- PREPARACIÓN CORPORAL: PARA LA HUIDA.
- REACCIÓN CORPORAL: AUMENTO DE LOS SENTIDOS, ESTADO DE ALERTA FÍSICO-MENTAL, SOBRE ACTIVACIÓN MUSCULAR.

# LA EMOCIÓN PREVENTIVA DEL MIEDO



“ESTIMULO 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”

## REACCIÓN MENTAL:

- ENFOQUE MENTAL: EN LO QUE VA A PASAR.
- VISUALIZACIÓN MENTAL: VISIÓN DE POSIBLES ESCENARIOS CATASTRÓFICOS.
- ACCIÓN MENTAL: IMAGINAR MOMENTOS DOLOROSOS QUE NO QUIERO VIVIR.
- MOTIVACIÓN MENTAL: CONECTAR CON LA VISUALIZACIÓN DE ESOS MOMENTOS FUTUROS Y CON EL DOLOR DE EXPERIMENTARLOS PARA ESTIMULAR LA ACCIÓN DE LA PREPARACIÓN.

# 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 PREVENTIVA DEL MIEDO



“ESTIMULO 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”

## EMOCIONES DERIVANTES:

- INSEGURIDAD
- RECHAZO
- ANSIEDAD
- INFERIORIDAD
- AGOBIO
- INSUFICIENCIA
- INUTILIDAD
- HUMILLACIÓN

**¿CÓMO DEBO PREPARARME PARA ESTA  
SITUACIÓN?**

**¿CON QUÉ RECURSO INTERNO CUENTO PARA  
HACERLE FRENTE A ESTA SITUACIÓN?**

# EJERCICIO

- ¿CUÁL ES TU RELACIÓN CON EL MIEDO?
- ¿QUÉ SIGNIFICADO LE DAS A ESTA EMOCIÓN?
- ¿DE QUÉ FORMA REACCIONAS CUANDO ESTA EMOCIÓN SE PRESENTA EN TÍ?
- ¿QUÉ HACES PARA EVITAR CONECTAR CON ESTA EMOCIÓN?



**LA TRISTEZA**

# 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”

- TEMPORALIDAD: PASADO.
- SENSACIÓN: SIENTO UNA PERDIDA DE ALGO IMPORTANTE.
- FUNCIÓN: PROVEER.
- SIGNIFICADO: DOLOROSO PARA MÍ Y/O PARA MI ENTORNO.
- PREPARACIÓN CORPORAL: PARA LA AISLACIÓN, INTERIORIZACIÓN Y REFLEXIÓN.
- REACCIÓN CORPORAL: RELAJO, LAXITUD Y DISMINUCIÓN DE ENERGÍA.

# 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”

## REACCIÓN MENTAL:

- ENFOQUE MENTAL: EN LO QUE NO FUE, EN LO QUE NO SERÁ.
- VISUALIZACIÓN MENTAL: VEO TODO LO QUE PERDÍ.
- ACCIÓN MENTAL: REVIVIR MOMENTOS CUANDO LO PERDIDO AÚN ESTABA PRESENTE EN MI VIDA.
- MOTIVACIÓN MENTAL: CONECTAR CON LA VISUALIZACIÓN DE LOS MOMENTOS PASADOS, CON EL DOLOR DE YA NO TENER LO PERDIDO PARA ESTIMULAR LA ACCIÓN DE PROVEER.

# 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 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”

## AL RECHAZARLA:

- PERDEMOS LA CAPACIDAD DE ESTAR TRANQUILOS EN RELAJO Y CALMA FÍSICA.
- ESCAPAMOS DE LA SENSACIÓN FÍSICA DE LETARGO Y ENERGÍA EN CALMA.
- LA SUSTITUIMOS POR LA RABIA PARA ADQUIRIR FORTALEZA FÍSICA Y ENERGÍA.
- LA MENTE ARROJA PENSAMIENTOS PARA ESTAR EN UN CONSTANTE HACER Y FUERA DE UN ESTADO DE LETARGO.
- SE GENERA LA SENSACIÓN DE QUE SE DEBE SIEMPRE ESTAR HACIENDO ALGO Y NO HAY PERMISO PARA ESTAR EN CALMA SIN HACER “NADA”
- CUESTA MUCHO TRABAJO HACER COSAS QUE REQUIERAN QUIETUD COMO MEDITAR.

# 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”

## EMOCIONES DERIVANTES:

- CULPABILIDAD
- DEPRESIÓN
- SOLEDAD
- INDIFERENCIA
- MELANCOLÍA
- ABURRIMIENTO
- VULNERABILIDAD
- VERGUENZA

**¿QUÉ ETAPA NO TE HAZ PERMITIDO CERRAR?**

**¿QUÉ PERDIDA AÚN NO LOGRAS ACEPTAR?**

# EJERCICIO

- ¿CUÁL ES TU RELACIÓN CON LA TRISTEZA?
- ¿QUÉ SIGNIFICADO LE DAS A ESTA EMOCIÓN?
- ¿DE QUÉ FORMA REACCIONAS CUANDO ESTA EMOCIÓN SE PRESENTA EN TÍ?
- ¿QUÉ HACES PARA EVITAR CONECTAR CON ESTA EMOCIÓN?



**LA RABIA**

# 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”

- TEMPORALIDAD: MUY TIEMPO PRESENTE, TAMBIÉN FUNCIONA EN PASADO.
- SENSACIÓN: SIENTO UNA AGRESIÓN, UN ROMPIMIENTO O PRIVACIÓN DE UN VALOR PROPIO.
- FUNCIÓN: PROTEGER.
- SIGNIFICADO: PELIGROSO PARA MÍ Y/O PARA MI ENTORNO.
- PREPARACIÓN CORPORAL: PARA EL ATAQUE.
- REACCIÓN CORPORAL: TENSIÓN, SUBE LA PRESIÓN, AUMENTO DE LA FUERZA Y ENERGÍA.

# 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”

## REACCIÓN MENTAL:

- ENFOQUE MENTAL: EN LO QUE NO SE CUMPLE O NO SE CUMPLIÓ COMO DEBERÍA.
- VISUALIZACIÓN MENTAL: VEO LO QUE NO ME DIERON Y QUE SI DEBERÍAN HABÉRMELO DADO.
- ACCIÓN MENTAL: ME VEO COMO VÍCTIMA DE ESE MOMENTO.
- MOTIVACIÓN MENTAL: CONECTO RÁPIDAMENTE CON TODO AQUELLO IMPORTANTE QUE ME FUE PRIVADO O ARREBATADO PARA ESTIMULAR EL ATAQUE Y MI DEFENSA, Y ASÍ PROTEGERME.

# 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?

# 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”

## AL RECHAZARLA:

- PIERDO MI CAPACIDAD DE HACER, DE ENFRENTAR, DE ESTAR ENÉRGICO Y ACTIVO.
- ESCAPO DE LA SENSACIÓN DE ESTAR EJECUTANDO Y ENFRENTANDO LAS COSAS EN COHERENCIA CON LO QUE NECESITO Y QUIERO.
- GRAN SENSACIÓN DE IMPEDIMENTO PARA PONER LIMITES SANOS PARA MI MISMO Y PARARME FIRME FRENTE A LA VIDA Y A LOS DEMÁS.
- BUSCO LO OPUESTO A LA ENERGÍA Y ESO LLEVA A TENDER A LA TRISTEZA PARA ASÍ CONECTAR CON LETARGO, INACCIÓN Y BAJA ENERGÍA.
- LA MENTE ARROJA PENSAMIENTOS PARA ESTAR EN UN CONSTANTE NO HACER.
- CUESTA MUCHO HACER COSAS QUE REQUIERAN SALIR DE LA COMODIDAD Y EL RELAJO, POR ELLO HAY GRAN TENDENCIA A LA FLOJERA, LA INACCIÓN.
- NO SE TERMINAN LAS COSAS, NO SE COMENZAN LAS COSAS, FALTA DE ANIMO Y MOTIVACIÓN.

# 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”

## EMOCIONES Y ACTITUDES DERIVANTES:

- RESENTIDO
- FRUSTRADO
- CRÍTICO
- DESCONFIADO
- HOSTIL
- CELOSO
- PROVOCADOR
- DISTANTE
- INTROVERTIDO
- SARCÁSTICO

**¿QUÉ TRISTEZA SE OCULTA DETRÁS DE TU RABIA?**

**¿QUÉ ES LO INJUSTO DE ESA SITUACIÓN?**

# EJERCICIO

- ¿CUÁL ES TU RELACIÓN CON LA RABIA?
- ¿QUÉ SIGNIFICADO LE DAS A ESTA EMOCIÓN?
- ¿DE QUÉ FORMA REACCIONAS CUANDO ESTA EMOCIÓN SE PRESENTA EN TÍ?
- ¿QUÉ HACES PARA EVITAR CONECTAR CON ESTA EMOCIÓN?

**"LA CALIDAD DE TUS EMOCIONES, DETERMINA LA CALIDAD DE TU VIDA"**

CONEXIÓN

**TUS EMOCIONES NEGATIVAS NO ESTÁN AQUÍ  
PARA DESTRUIRTE A TI Y A TU VIDA...**

**ES TU RECHAZO E INCOMPRESIÓN HACIA ELLAS  
LO QUE GENERA UN ESTADO INTERNO DE CAOS**

# 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.

**LAS EMOCIONES DETERMINAN TU ACTUAR Y TU  
ACTITUD**

**Y SON TU ACTUAR Y TU ACTITUD LO QUE SOSTIENE  
Y CREA TU REALIDAD**

**POR ESTA RAZÓN..**

SIEMPRE DEBEMOS ESTAR CONSCIENTES PARA  
ESCUCHAR, ENTENDER ACEPTAR NUESTROS ESTADOS  
EMOCIONALES Y ASÍ ADQUIRIR UNA  
**"MAESTRÍA EMOCIONAL"**

AL ESTAR EN PAZ CON TODAS MIS EMOCIONES

¿CUÁL SERÁ LA EMOCIÓN MÁS ABUNDANTE EN  
MÍ?

AL ESTAR EN PAZ CON TODAS MIS EMOCIONES

**¿EN QUÉ TIPO DE PERSONA ME CONVERTIRÉ?**

AL ESTAR EN PAZ CON TODAS MIS EMOCIONES

**¿QUÉ NUEVA REALIDAD SE CREARÁN EN MI  
VIDA?**