



CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

PRIMER MÓDULO

INTERVENCIÓN ESTRATÉGICA DE CREENCIAS Y PATRONES LIMITANTES



CLASE 4



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:

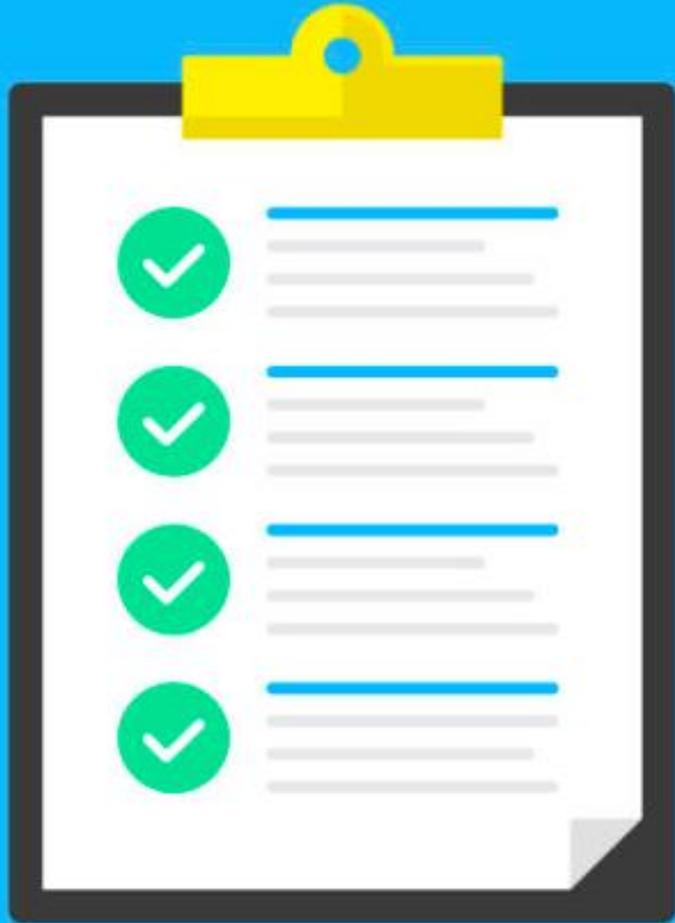
- **VALORES ATRAYENTES**
- **VALORES REPELENTES**



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?

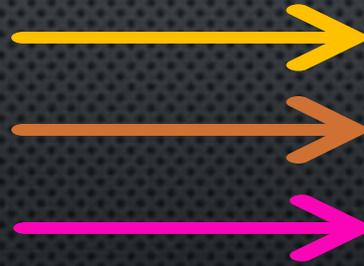


"LO QUE HAGO PARA EVITARLO"



REGLAS TRISTEZA:

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

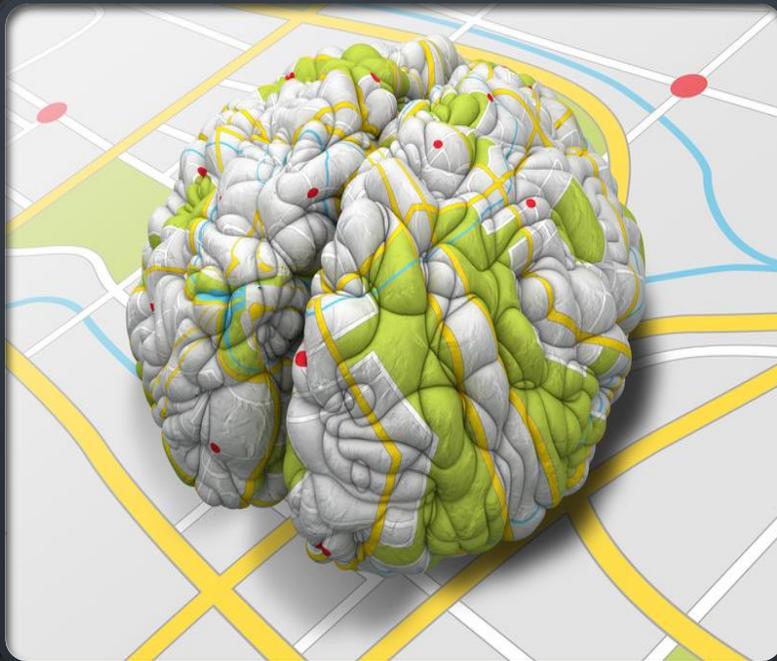


ACCIONES PARA EVITARLA:

- 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.

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

CREENCIAS



LAS CREENCIAS

SON GENERALIZACIONES QUE SURGEN PARA SIMPLIFICAR NUESTRA VIDA Y DARNOS SENSACIÓN DE SEGURIDAD Y CONTROL. ESTAS GENERALIZACIONES GUÍAN NUESTRAS ACCIONES Y MUCHAS VECES LAS LIMITAN.



- SON DISTORSIONES DE LA REALIDAD.
- CREADAS EN NUESTRO PASADO TANTO POR EXPERIENCIAS DOLOROSAS COMO POR EXPERIENCIAS PLACENTERAS.
- NO SOMOS CONSCIENTES DE SU CREACIÓN.
- SON MERAS INTERPRETACIONES A LAS CUALES LE DAMOS UN GRADO DE VERDAD ROTUNDO.
- TODAS ELLAS NOS DA UN GRAN SENTIMIENTO DE SEGURIDAD (SUPERVIVENCIA)
- TANTO SI SON CREENCIAS QUE NOS BLOQUEAN O NOS DAN LIBERTAD, AMBAS CUMPLEN SU ROL DE DARNOS CERTEZA.

EXISTEN 2 TIPOS DE CREENCIAS

HAY CREENCIAS QUE ACTÚAN PARA LIMITAR NUESTRA EXPERIENCIA O PARA EXPANDIRLA Y POTENCIARLA EN ALGÚN ÁREA DETERMINADA DE NUESTRA VIDA:



✓ CREENCIAS EXPANSIVAS:

ES INFORMACIÓN QUE FACILITA EL AVANCE HACIA AQUELLO QUE QUEREMOS LOGRAR.

✓ CREENCIAS LIMITANTES:

ES INFORMACIÓN QUE LIMITA EL AVANCE HACIA AQUELLO QUE QUEREMOS LOGRAR.

LAS CREENCIAS EXPANSIVAS

SON AQUELLAS QUE FACILITAN NUESTRO ACTUAR HACIA UN OBJETIVO DESEADO.



EJEMPLOS:

- "YO MEREZCO LO MEJOR QUE LA VIDA TIENE PARA DARME"
- "INDEPENDIENTE DE LO QUE SUCEDA, SIEMPRE LOGRO LO QUE QUIERO"
- "SIEMPRE ENCUENTRO UNA SOLUCIÓN A TODO LO QUE ME PASA"
- "SOY SUFICIENTE PARA LOGRAR CUALQUIER META QUE ME PROPONGA".

LAS CREENCIAS LIMITANTES

SON AQUELLAS QUE DIFICULTAN NUESTRO ACTUAR HACIA A UN OBJETIVO DESEADO.



EJEMPLOS:

- "EL DINERO SE GANA CON ESFUERZO"
- "NUNCA ENCONTRARÉ UNA PAREJA QUE ME QUIERA TAL CUAL SOY"
- "MI VIDA ES UN COMPLETO DESASTRE"
- "SOY UN INÚTIL, NO SIRVO PARA NADA"
- "SIEMPRE QUE ME VA BIEN ALGO MALO SUCEDE"

LAS CREENCIAS Y LA CERTEZA

NEGATIVAS O POSITIVAS, LAS CREENCIAS CUMPLEN SIEMPRE EL MISMO ROL, GENERAR CERTIDUMBRE EN UN MUNDO LLENO DE VARIABLES FUERA DE NUESTRO CONTROL. ESO DA SEGURIDAD Y GARANTÍA DE SUPERVIVENCIA.



- LAS CREENCIAS NOS DAN UNA SENSACIÓN DE CERTEZA TREMENDA.
- NO IMPORTA SI NOS HACEN VER NEGATIVAMENTE O POSITIVAMENTE LA VIDA.
- EL SOLO HECHO DE "SABER" EL PORQUE SUCEDEN LAS COSAS EN LAS FORMAS EN QUE SUCEDEN, ES UN ÉXITO PARA SU ROL. AUNQUE SEA UNA MENTIRA TOTAL.
- ESO NOS PERMITE SENTIRNOS SEGUROS EN EL CONJUNTO DE SUCESOS QUE SUCEDEN A DIARIO EN NUESTRA VIDA Y QUE ESTÁN TOTALMENTE FUERA DE NUESTRO CONTROL.
- POR ESTO NECESITAMOS DARLE SIGNIFICADO A TODO LO QUE SUCEDE EN NUESTRO ENTORNO Y EN NOSOTROS MISMOS.
- DESDE ESOS SIGNIFICADOS AUTOMATIZADOS SE GENERARÁ EL ENFOQUE RECURRENTE CON EL CUAL VEREMOS NUESTRA VIDA.

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"

**¿QUÉ ES LO MÁS CONFLICTIVO QUE
HAS CREÍDO DE TI Y COMO TE HA
SERVIDO?**

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"



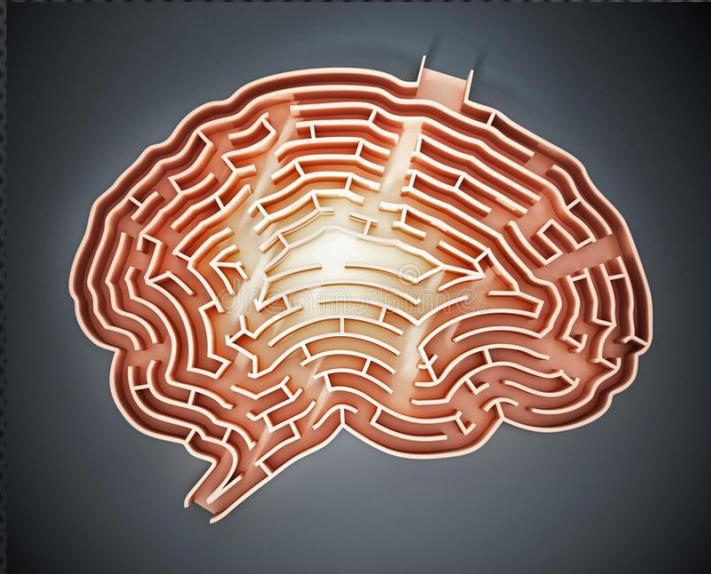
EJEMPLO DE CREENCIA LIMITANTE:

"EXPRESAR MIS EMOCIONES A MI PAREJA ES PELIGROSO"

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

CONECTANDO CON LO ESPECÍFICO

ANTES DE HACER UN PROCESO PROFUNDO DEBEMOS TENER CLARIDAD SOBRE LO QUE REALMENTE QUEREMOS SOLUCIONAR EN NUESTRA VIDA. TENDEMOS A VER LA GLOBALIDAD DEL ASUNTO Y NO LA PUNTUALIDAD DEL PROBLEMA.



¿QUÉ ES LO QUE NECESITO SOLUCIONAR?

EJEMPLO: NECESITO SOLUCIONAR MI RELACIÓN DE PAREJA.

- ¿QUÉ NECESITAS MEJORAR DE TU RELACIÓN?
NUESTRA COMUNICACIÓN.
- ¿QUÉ SUCEDE CON LA COMUNICACIÓN?
QUE EL/ELLA NUNCA ME CUENTA SUS PLANES Y ME ENTERO A ÚLTIMO MINUTO DE TODO.
- ¿DE QUÉ FORMA TE AFECTA ESO?
QUE ESTOY EN CONSTANTE INCERTIDUMBRE SIEMPRE Y SU ACTITUD ME HACE SENTIR POCO IMPORTANTE.
- ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE NECESITAS SOLUCIONAR CON PAREJA?
"QUIERO SENTIRME IMPORTANTE PARA EL/ELLA Y QUE ME CUENTE LAS COSAS CON TIEMPO"

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?

EJEMPLO: PROCESO DE INDAGACIÓN

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



1) ¿QUÉ ES LO QUE NECESITO SOLUCIONAR?

APRENDER A EXPRESAR MIS EMOCIONES.

2) ¿CÓMO ME SENTIRÉ CUANDO ESTO YA SE HAYA SOLUCIONADO?

LIBRE, LIVIANA, TENDRÉ UN PESO MENOS.

3) ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE SENTIRÉ?

ME SENTIRÉ LIVIANA Y RELAJADA.

4) ¿CÓMO ME SIENTO HOY AL VER QUE ESTO AÚN NO ESTÁ SOLUCIONADO?

ESTRESADA, FRUSTRADA E IRRITABLE.

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

EN UNA PERSONA REPRIMIDA EMOCIONALMENTE.

6) ¿QUÉ HAGO O DEJO DE HACER AL COVERTIRME EN UNA PERSONA ASÍ?

NO EXPRESO MIS EMOCIONES EN EL MISMO MOMENTO QUE LAS SIENTO.

7) ¿DE QUÉ ME SALVO Y/O QUE EVITO QUE SUCEDA AL ACTUAR ASÍ?

DE NO TENER CONFLICTOS, EVADIRLOS Y EVITARLOS.

8) ¿QUÉ COSA NEGATIVA SUCEDE SI DEJO DE ACTUAR DE ESTA MANERA?

PUEDO GENERAR UN CONFLICTO Y SENTIRME RECHAZADA.

9) ¿QUÉ ES LO PEOR QUE SUCEDERÁ?

QUE ME ABANDONEN Y RECHACEN COMPLETAMENTE.

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

ME PROTEGE DEL RECHAZO/ME PREVIENGO DEL ABANDONO/ME PROVEE DE BUENAS RELACIONES

ES AQUÍ DONDE SE MUESTRA EL JUEGO ENTRE
**NUESTRAS CREENCIAS Y NUESTROS
VALORES**

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?