
TRASCENDER

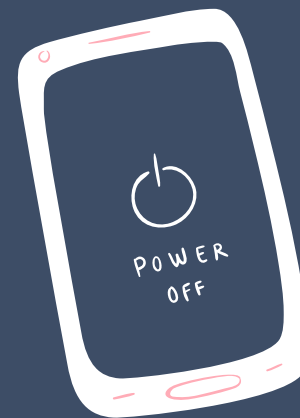
*Inteligencia
Emocional*

Módulo 8 - Luján Lizaso

LA RESPONSABILIDAD



Yo soy creadora de mi estado
emocional



Las circunstancias NO cambian
mis emociones

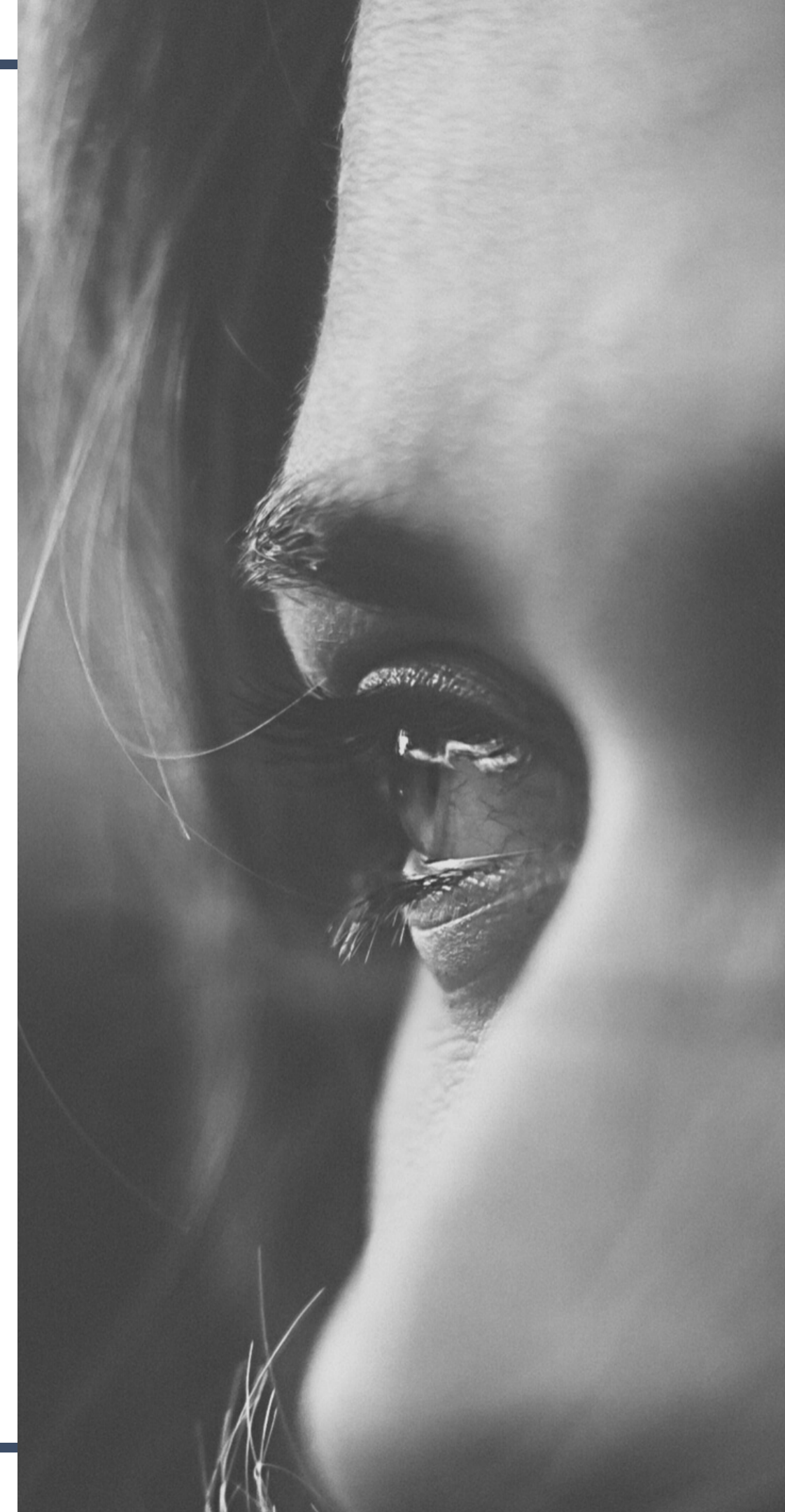


Inteligencia emocional es
sentirme como quiero, cuando
quiero y donde quiero

¿QUÉ CAUSA LAS EMOCIONES?

Saber qué causa mis emociones me capacita para desactivar cualquier estado emocional nocivo y para reemplazarlo por el que yo necesite o prefiera en el momento adecuado.

- Lenguaje corporal
- Enfoque
- Palabras





LENGUAJE CORPORAL

EL CUERPO NOS DELATA

El lenguaje corporal es vital para reconocer cuál es el estado emocional de las personas. El nivel de tensión, el nivel de elucubración.

Nuestro cuerpo nos delata y quien sabe leer el cuerpo, sabe leer la mente.

ENFOQUE

¿EN QUÉ ME ENFOCO?



Tengo o no tengo

Me enfoco en todo lo que tengo o en todo lo que me falta

Puedo o no puedo

Me enfoco en todo lo que puedo o en todo lo que no puedo

Problema o solución

Me enfoco en el problema o en la solución

Amor o miedo

Me enfoco en el amor o en el miedo, en el pasado o en el futuro.

LAS PALABRAS

El lenguaje es vital.

Cuando uno dice que las palabras son cancerígenas, genera un efecto diferente que cuando digo tóxicas. Los estados emocionales se mueven a través de las palabras, cada una detona emociones diferentes.



LA REPRESIÓN

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Por lo general, fuimos adiestrados para anular nuestras emociones, tragarlas, canalizarlas por adicción, o bien evadirnos.

Algunos cierran los ojos e inventan un mundo donde no hay defectos, otros son demasiado letales y viven a la defensiva.

Esta es toda la inteligencia emocional que enseña el mundo.



CAUSA DE ENFERMEDADES

Toda enfermedad es multifactorial



Emociones

Tus emociones determinan todos tus decisiones. Cada acción es producto de tu estado emocional. Estar permanentemente con emociones tóxicas, sin digerir, desbordes emocionales y crisis existenciales, agota el cuerpo.



Mente

Vivir en un estado de alerta, de estrés, de supervivencia, es imposible. Tarde o temprano el cuerpo se enferma y muere..



Físicas

Alimentarte con cualquier cosa que encuentres, entre ellas ácidos, venenos y adictivos con saborizantes, te enfermará.



Espiritual

Muchas veces el alma enferma al cuerpo para pegar un volantazo, para irse, para despertarte.

¿Cómo tener salud?

Pensamientos

Tener pensamientos de gratitud, pensamientos de amor, y de metas claras es vital para vivir la vida que queremos.

Emociones

Vivir en paz, en plenitud, en abundancia y celebrando al vida, con juego y gratitud es el estado emocional en el que deberíamos habitar normalmente, estar alterados emocionalmente debiera ser sólo una excepción.

Cuerpo

Una alimentación sana, balanceada y natural para el organismo.

Espíritu

Consciencia espiritual y conexión divina.



TRANSFORMANDO EL DOLOR EN PODER

- 1) ¿Qué decido que signifique?
 - 2) ¿En qué me enfoco?
 - 3) ¿Qué voy a hacer?
-



La alquimia

Tomar estas 3 decisiones en coherencia con tu mejor versión, no hay oscuridad que no pueda ser iluminada, dolor que no pueda ser trascendido.

¿CÓMO DOMINAR TU ENFOQUE?

*El enfoque son preguntas
que te hacés.
Todos tus pensamientos son
preguntas que te hacés.*

Preguntas cancerígenas

- ¿Por qué a mi?
- ¿Qué hice para merecer esto?
- ¿Quién tiene la culpa?

Preguntas capacitadoras:

- ¿Para qué?
 - ¿De qué estoy orgullosa?
 - ¿Por quién me siento amada hoy?
-

PROTOCOLO PARA SITUACIONES LÍMITES

1

Fisiología

Cambio rotundo en tu
fisiología.

2

Lenguaje

Cambio rotundo en tu
lenguaje.

3

Enfoque

Rompé el patrón de
enfoque.



ASIEDAD-ESTRES- DEPRESION

¿En qué me tengo que enfocar?
¿Cuál es mi postura corporal?
¿Qué me digo a mi misma?
