

BOTIQUÍN ANTE LA CRISIS

Inteligencia emocional y desprogramación de creencias limitantes

TRASCENDER

Luján Lizaso

BOTIQUÍN ANTE LA CRISIS

Cada vez que surja una emoción negativa, apreciarás el siguiente botiquín. Sabemos que TODA emoción negativa es una llamada a la transformación de 4 cosas:

- 1) Tus acciones
- 2) Tu percepción
- 3) El significado que le das a la secuencia
- 4) Tu enfoque

Recordemos que NADA DE LO QUE VES SIGNIFICA NADA, es decir TODO SIGNIFICA LO QUE VOS DECIDÍS QUE SIGNIFIQUE.

¿Qué lenguaje y palabras le pones a tu experiencia?

Si estás, por ejemplo, en dolor, el dolor siempre comienza con una “pérdida”, o que, sencillamente, no te dan lo que esperabas. A eso le llamás que no te valoran o que no te aman. ¿Ves lo lejos de la realidad en la que estás?

Paso 1

Sabé exactamente qué sentís.

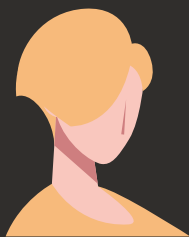
En esta situación me siento...
Y las emociones son...



Paso 2

Utilizá estas preguntas mágicas. Preguntate:

- ¿Cuál es la manera más amorosa, o poderosa de ver esta situación? ¿Qué tiene de bueno esta circunstancia?
- ¿Para qué estoy atravesando esta experiencia?
- ¿Qué debo de aprender, qué lección me deja?
- ¿De qué maneras puedo volverme una persona más sabia y elevada?
- ¿De qué formas me hago a mi misma y a los demás, aquello que estoy recibiendo del otro?



Paso 3

¿Cómo quiero sentirme en esta situación? ¿Qué creencias debo desarrollar de mi misma para sentirme así? Ya superé situaciones peores que esta, recordalas. ¿Qué puedo hacer para sentirme bien conmigo misma? ¿Y en esta situación? ¿Poner límites? ¿Decir no? ¿Decir sí? ¿Animarme? ¿Hablar con esta persona?



Paso 4

¡Accioná!





Las 10 emociones de tu vida

Vas a elegir 10 emociones que van a ser tus pilares emocionales, es decir, estados EN LOS QUE VAS A VIVIR a partir de hoy.

Si algo sucede que te saca de este estado, lo gestionarás, modificando tu enfoque, haciéndote preguntas mejores, modificando tu percepción, modificando el significado o poniéndote en coherencia. Una vez hecho esto volvés a estos estados emocionales, que, repito, SERAN TU VIDA.

EMOCIONES

1. Yo soy amada. ¿Cuál es ritual que tenés que detonar para activar esa emoción?
 - a) ¿Cuál es la postura corporal para sentirte amada?
 - b) ¿Qué te decís a vos misma cuando sos amada? ¿Qué imágenes te pones en tu mente?
 - c) ¿En qué te enfocás cuando sos amada?
2. Apreciación y gratitud
 - a) ¿Cuál es tu postura corporal cuando agradeces?
 - b) ¿Qué decís cuando agradeces? ¿Cómo lo decís? ¿Con qué tono?
 - c) ¿En qué te enfocás?
3. Pasión.
 - a) ¿Cuál es tu postura corporal cuando estás apasionada? ¿Cómo respirás? ¿Cuáles son tus gestos faciales?
 - b) ¿Qué imágenes te representás cuando te sentís apasionada? ¿Qué te decís a vos misma o a los demás?
 - c) ¿En qué te enfocás para sentir pasión?
4. Determinación imparable.
 - a) ¿Cuál es tu postura corporal cuando te sentís imparable? ¿Cuál es tu respiración? ¿Tus gestos?
 - b) ¿Qué imágenes y sonidos creas en tu interior para sentirte así?
 - c) ¿En qué te enfocás para sentirte imparable?
5. Dar y expansión
 - a) ¿Cuál es tu postura cuando te sentís expandirte? ¿Cuándo te sentís tan llena que podés dar a millones?
 - b) ¿Qué te decís a vos misma? ¿Qué imágenes te pones en tu mente?
 - c) ¿En qué te enfocás para sentirte expandida y abundante?

COMPLETÁ LAS EMOCIONES

Creá las otras 5 emociones que quieras vos
y creá los rituales.

Cada emoción que crees debe responder:

a) ¿Cuál será el movimiento o la postura corporal que voy a usar para sentirme así?

b) ¿Qué imágenes aumentan esa sensación? ¿Qué sonidos? ¿Qué palabras?

c) ¿En qué me voy a enfocar para sentirme así?