

ROMPIENDO PATRONES

Inteligencia emocional y desprogramación de creencias limitantes

TRASCENDER

Luján Lizaso

ESTADOS EMOCIONALES

Frustración ira dolor, asco, amor paz plenitud y poder personal, son estados emocionales.

Las emociones que sentimos diariamente y con regularidad, literalmente, determinan nuestra CALIDAD DE VIDA. Tenés una buena vida, si tenés emociones capacitadoras, tenés una vida horrible si vivís en estados emocionales dolorosos.

¿Cuál es la diferencia entre una persona que elige suicidarse y otra persona que triunfa en todos los aspectos de su vida? Un estado emocional.

Hay estados emocionales que pueden llevar a matarte o a matar a alguien más, y hay estados emocionales que te van hacer bajar el cielo a la tierra.

Quiero que te quede claro algo, MUY claro: lo que te define, no es ni tu talento, ni tus capacidades, ni tu inteligencia. Lo que define tu vida son tus emociones.

Sea lo que fuera que estés sintiendo, dolor placer, neutralidad tiene que ver con las reglas (sistema de creencias) y con el significado que le estás dando a la situación.

PROTOCOLO PARA SANAR TRAUMAS EMOCIONALES

1. Pensá en la situación conflictiva que estés viviendo.
2. ¿Qué significado le estás dando a la situación? ¿Cuál es tu interpretación de lo que sucede? ¿Quién estás siendo?
3. ¿Cómo te hace sentir?
4. ¿Qué debería creer acerca de mi misma para sentirme así?
5. ¿Cómo reaccionás cuando te sentís así, o estás envuelta en la situación? ¿Cuáles son tus acciones u omisiones?
6. ¿Estás satisfecha con esto?
7. ¿Cómo te ves de acá a 5 años? ¿Igual que ahora?

AHORA, VAMOS A DESAPRENDER ESE PATRÓN TOMANDO 3 DECISIONES COMPLETAMENTE NUEVAS

Escribí las 3 decisiones.

8. ¿Qué otro significado mucho más empoderante le puedo dar a la situación? ¿Es un llamado a la transformación? ¿Es una oportunidad para aprender a decir NO? ¿Es un regalo para todo tu árbol?
9. ¿Cómo te hace sentir este nuevo significado?
10. ¿Qué tenés que creer acerca de la vida, de vos misma para sentirte así?
11. ¿Qué vas a hacer en este nuevo estado?
12. ¿Cuándo lo vas a hacer?

Ahora, fijate la diferencia entre tu estado emocional y las acciones que tomás cuando estás lleno de miedo y cuando estás lleno de amor.

Cada vez que tomás la decisión de actuar desde el miedo, no importa lo bien que lo hagas, los resultados serán siempre aumentar el estado emocional desde donde saliste.

Todo el tiempo estás manejando y alterando tu estado emocional. TODO el tiempo.

Tus emociones nunca te controlaron, todo lo que pasó en tu exterior fue una excusa para darte permiso, para sentirte como querés.

SIEMPRE, PERO SIEMPRE, TE SENTÍS EXACTAMENTE COMO QUERÉS SENTIRTE.

Cuando estás “depresiva,” es porque te estás esforzando para crear eso.

Cuando estás llena de miedo a no ser suficiente, a no ser amada, es porque te estás esforzando para crear eso.

Tu estado natural es la dicha, la gratitud, el disfrute, el sentirte amada y conectada al todo, el placer, el gozo, la expansión, si no estás ahí, es porque vos misma te estás esforzando para crear otro estado emocional.

Si ese OTRO estado emocional menos pleno, más doloroso y desvalorizante, te satisface más de 3 necesidades, entonces SOS ADICTA A SENTIRTE MAL.

Estoy segura que conocés a alguien que le encanta sentirse mal. Eso sos cuando finges que no podés decidir tus estados emocionales.

Esto no significa omitir y reprimir nada. TODO LO CONTARIO, se trata del placer de sentir, y de sentirme exactamente como quiero sentirme.

Si viví una situación traumática, me voy a permitir sentir el enojo, la ira, el dolor que esa secuencia me produce. Las emociones en el cuerpo solo duran máximo 5 min, una vez expresadas, nos liberamos de ellas.

Una vez libres y limpios, podemos resignificar todo, a nuestro placer. Podemos decidir quiénes somos y quiénes queremos ser en esa secuencia, le podemos dar un significado muchísimo más empoderante y listo.

Así se sanan los traumas. Incluso los peores.

SANANDO TRAUMAS

Ahora, elegí 3 hechos dolorosos de tu infancia: También pueden ser esos recuerdos terribles (tus preferidos) reales o imaginarios, a los que te gusta volver a la noche antes de dormir para torturarte. Esas memorias que no están en paz.

Aplicá el protocolo anterior. (Se recomienda escribir cada respuesta)

PROTOCOLO PARA ROMPER PATRONES EMOCIONALES

Todo lo que hacés o dejás de hacer, es un patrón emocional.

Cada vez que estás disconforme con algo y te querés transformar, en realidad, lo que querés es sentirte o dejar de sentirte de una manera determinada, hacer o dejar de hacer algo.

Bajar de peso, ganar más dinero, ser el mejor en tu trabajo, si bien son acciones, son los estados emocionales que están detrás los que perseguís. Por lo general sabemos exactamente qué tenemos que hacer, y también sabemos cómo hacerlo. ¿Por qué no lo hacemos? Por nuestro estado emocional, o por nuestras creencias.

¿Qué es un patrón emocional? Un estado emocional en el que habito y que determina mi comportamiento. Ejemplo: ante la ira, golpeo e insulto, otros se meten para adentro, y otros conversan y se transforman. ¿Cuál es la diferencia? La inteligencia emocional.

La calidad de tus emociones determina la calidad de tus relaciones, la calidad de tu salud, la calidad de tu economía, y la calidad de tus sueños. En definitiva, determina tu calidad de vida.

La felicidad, la plenitud, la gratitud, la celebración, el compartir, la risa, y el amor son estados emocionales (podríamos decir que en realidad, es tu estado natural del ser). Deberían ser las emociones en las que habitas diariamente. La ira, la frustración, el fracaso, el rechazo, el abandono, la traición, la injusticia, la soledad, también son estados emocionales.

¿POR QUÉ DEBERÍA CAMBIAR MI ESTADO?

- 1) Vas a cambiar en un instante la manera en la que te sentís, cambiando radicalmente tu fisiología, tu respiración, tus gestos faciales o tu postura corporal.
- 2) Tu estado emocional determina tu accionar y tus resultados. Sea lo que fuera que quieras mejorar (negocios, deportes, relaciones), lo PRIMERO que deberías hacer es cambiar tu estado emocional.
- 3) Recordá: SOS responsable de tu estado emocional. Después de estas tareas, vas a saber exactamente cómo querés sentirte y cómo hacer para alterar tu estado en, literalmente, TODO LO QUE HAGAS.

TRATAMIENTO CONTRA CUALQUIER DEPRESIÓN USANDO UNICAMENTE TU FISIOLOGÍA

- 1) Mové tu cuerpo diferente. Creá tu propio movimiento de PODER. Tu propio movimiento de belleza. Tu propio movimiento de amor. Usar también tu voz es ponerte en un estado de seguridad y certeza. Hablá fuerte y hablá claro, con asertividad.
- 2) Cambiá tu frecuencia respiratoria, puede cambiar y alterar inmediatamente tu estado emocional.
- 3) Un cambio radical en tus gestos faciales va a despertar un nuevo estado emocional. Sonreí a los demás y fijate qué sucede.
- 4) Modificá tu dieta, si omitís ciertos alimentos y agregás otros alimentos a tu dieta, vas a maximizar tu salud y energía.

Empecemos a analizar tus patrones usuales, aquellos tóxicos que querés modificar. Podés inspirarte en aquellos patrones de discusión que tenés en tus relaciones, o en tu trabajo, ¿cuáles son los patrones emocionales? ¿Encarás al cliente desde un estado empoderante, o desde una sensación de dolor y humillación? ¿Qué tal tu cuerpo? ¿Te sentís bella? ¿O te criticas constantemente?

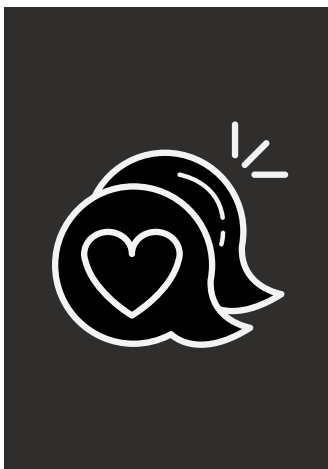
Paso 1



Elegí un patrón que sea toxico y quieras cambiar.
Usá el círculo de las emociones para ayudarte.

- 1) ¿Cómo me hace sentir? Describe los sentimientos.
- 2) ¿Qué emociones me genera? Describe las emociones.

- 3) ¿Cómo reaccionás cuando te sentís así?
¿maltratás? ¿Te desvalorizás? ¿Humillás a los demás? ¿Te autodestruís?
- 4) ¿Cuál es tu postura corporal cuando caes en este estado?
- 5) ¿En qué te enfocás? ¿Qué preguntas te hacés?
¿Por qué a mi? ¿Quién tiene la culpa? ¿Cómo te atreves?



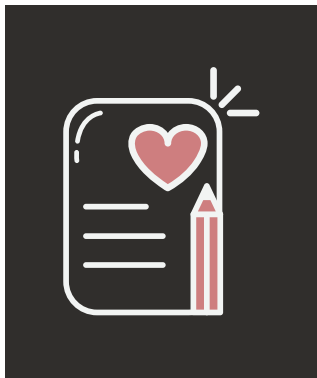
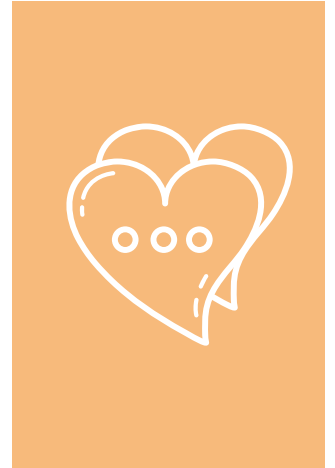
- 6) ¿Qué te decís por dentro? ¿Qué palabras usas?
¿Qué decretazos te hacés?
- 7) ¿Tu respuesta funcionó? ¿Te trajo lo que querés?
- 8) ¿Lo viviste antes? ¿Si o no? Recordá todo el dolor que te trajo.
- 9) ¿Cómo te gustaría sentirte?
- 10) ¿De qué formas va a arruinar tu vida si lo seguís sosteniendo?
- 11) ¿De qué formas mejorará tu vida transformarlo?

Paso 2

TRANSFORMACIÓN. Debemos transformarlo y reemplazarlo por otro.

Mira la respuesta 6. ¿Cómo te gustaría sentirte?

1) ¿En qué te tenés que enfocar para sentirte de esa manera?



2) Enumerá 10 razones de por qué sos así, o te podés sentir así en tu vida.

3) ¿Cuál es la postura corporal, el tono de voz y las imágenes que tenés que tener para sentirte así?

4) Creá un encantamiento. "Yo soy..."

5) Creá un movimiento de poder. Describilo.

Paso 3

ROMPÉ EL PATRON. Cada vez que adoptes la postura corporal, cada vez que notes que te estás hablando de esa forma que te limita, y cada vez que te estés enfocando en TODAS las razones que tenés para quejarte, ser infeliz o desvalorizarte, SALI DE AHI IMEDIATAMENTE.



Paso 4

CONDICIONALO. Repetí este patrón nuevo, una y otra vez, hasta que sea automático.

ROMPIENDO PATRONES

Ahora, elegí 5 patrones tóxicos y aplicá el protocolo anterior. Pueden ser emocionales, o pueden ser hábitos malos.

Por ejemplo: fumar, comer demasiado, o bien desvalorizarte, ser cobarde, sentir miedo por el dinero, carencia y escasez.