



Metanoia

Estructura de la percepción.

UNIDAD 1

Índice

- Tres pilares de la percepción.
- Necesidades
- Cómo tomar decisiones.
- El dolor.
- Sistema de creencias.
- ¿Por qué soy infeliz?



Tres pilares

1

**Necesidades
básicas.**

2

**Creencias y
modelo del
mundo.**

3

**Estado
emocional.**



Necesidades básicas

Certeza y seguridad

La estabilidad, la zona de confort y la NO transformación.

Variedad

variedad, innovación, transformación, diversión, cambio.

Amor y conexión

amor, conexión, identificación, pertenencia.

Ser significativo

Ser distintos, destacarnos, ser los mejores en algo, ser importantes.





Necesidades emocionales

Crecimiento personal

Desarrollo de la consciencia, despertar evolucionar.

Dar

Mejorar al mundo con mi presencia, ayudar a los demás, aportar.

“

**No son las circunstancias sino
las decisiones que tomás lo que
forja tu destino.**

- Luján Lizaso

¿Cómo tomamos decisiones?

1

Patrones fisiológicos

Respiración, postura corporal.

2

Patrón de enfoque

Aquello a lo que le prestamos atención, lo sentimos.

3

Patrón lingüístico

La manera en la que nombramos lo que nos pasa determina nuestras emociones.

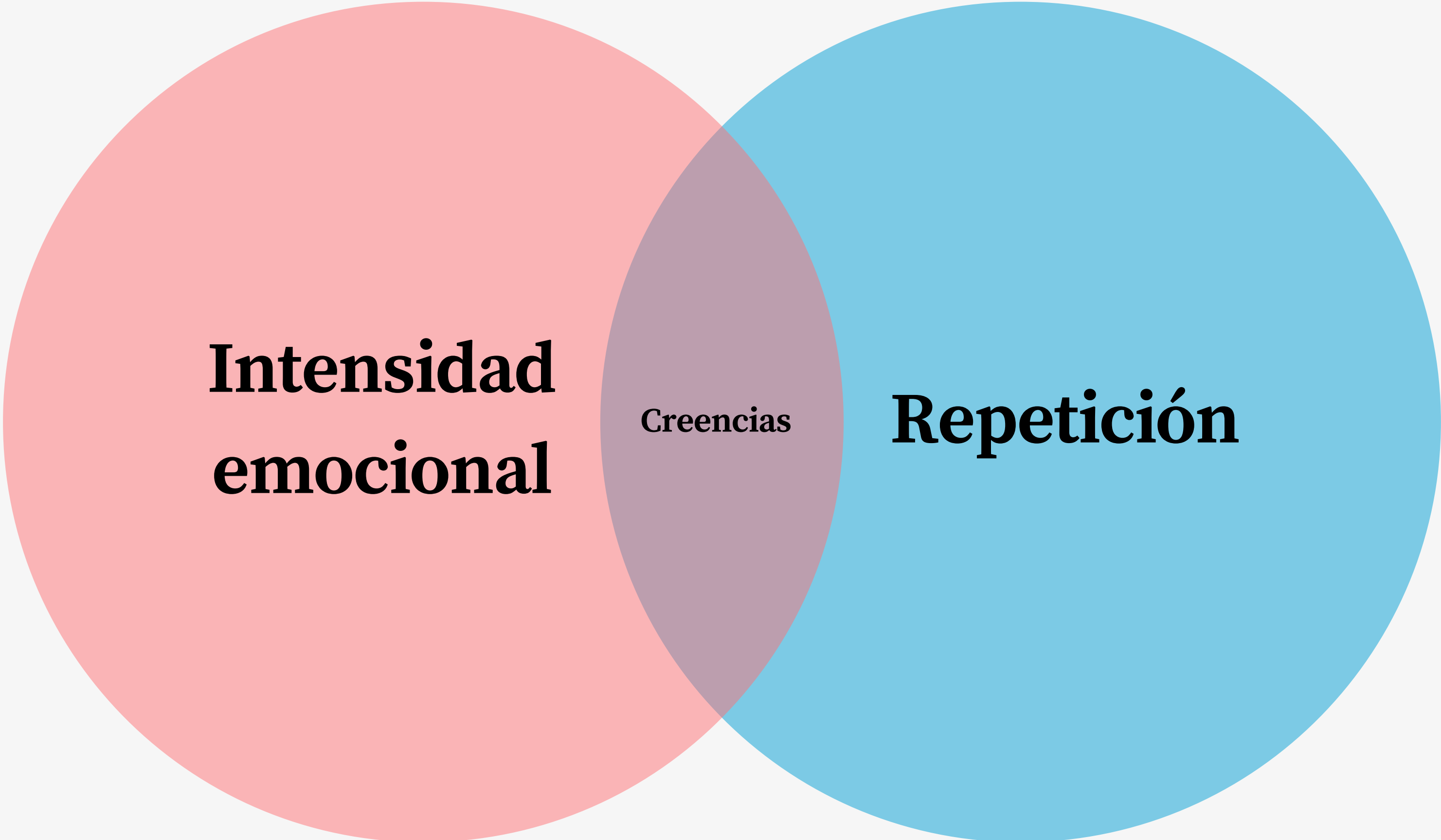
Dolor

El dolor emocional siempre es producido por significar los eventos como desempoderantes, limitantes o que, de alguna manera, niegan nuestra mejor versión.



Sistema de creencias

Filtros con los que procesamos la realidad.



**Intensidad
emocional**

Creencias

Repetición



Creencias del "Yo soy": identidad.

Valores: mayores miedos, mayores deseos.

Leyes: permisos que nos da el cielo o el infierno.



Niño interior

Transgeneracional

¿Por qué soy infeliz?

Incoherencia.

Desnutrición
emocional.

Desarmonía entre
mi mapa mental y
la realidad.





¡Muchas gracias!

Metanoia