



AMOR Y CONSCIENCIA

EL PODER DE LOS VALORES Y LAS CREENCIAS

A través del coaching, la psicología y la espiritualidad



José Antonio Martínez García
josea.martinez11@gmail.com

Tfno 620987125

11/10/2024



educación
emocional
murcia

PROGRESO PERSONAL



Estado	Técnica	Nivel de felicidad
Despertando	Advaita	10
En la búsqueda de la verdad	Doctrina espírita	8
	Meditación	7
	Psicología, coaching, educación emocional, modificación de rasgos de personalidad	6
	Reiki, naturaleza	5
	Yoga	4
	biodanza, ayahuasca, constelaciones familiares, tarot, canalizaciones, biodescodificación, toque sanador, masajes, radiestesia, sanación zen,...	3
Dormido 35 años	Vida material, búsqueda de formación académica, trabajo, pareja, familia, casa, viajes, ...	2

No creas nada simplemente por haberlo oído. No creas nada simplemente porque ha sido dicho y repetido por muchos o basándose en la autoridad de maestros y ancianos. Después de observar y analizar si descubres que algo es acorde con la razón, acéptalo y ponlo en práctica



Budha 563-483 aC

*Existen 2 maneras de estar engañado:
Una es creer lo que no es verdad;
Otra es no creer lo que es verdad*

Soren Kierkegaard 1855 filósofo.



OBJETIVO



¿**CREES** QUE ENTIENDES
CÓMO FUNCIONA LA VIDA?

¿**CREES** QUE ERES FELIZ?

LA VIDA HUMANA: observar



LA VIDA HUMANA

EXTERNO. MATERIALIDAD

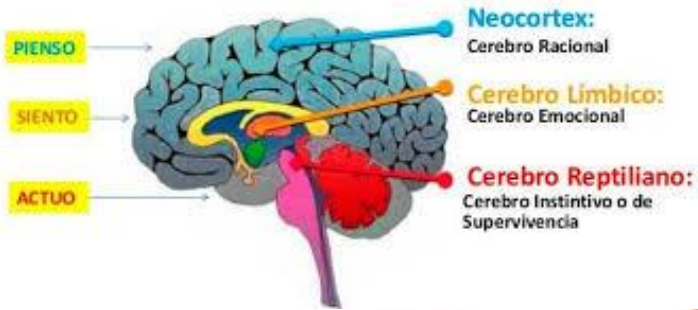
EGO, dolor-sufrimiento, sentidos, pensamientos, emociones, deseos, impermanencia (sentimientos...), conflictos, conocimiento, poder, dinero, placer, pasión, instinto, naturaleza, familia biológica, enfermedades, cuerpo, suicidio, psicología, cultura, sociedad, ignorancia, contentamiento, agradecimiento, apariencias, enamoramiento,

introspección, meditación

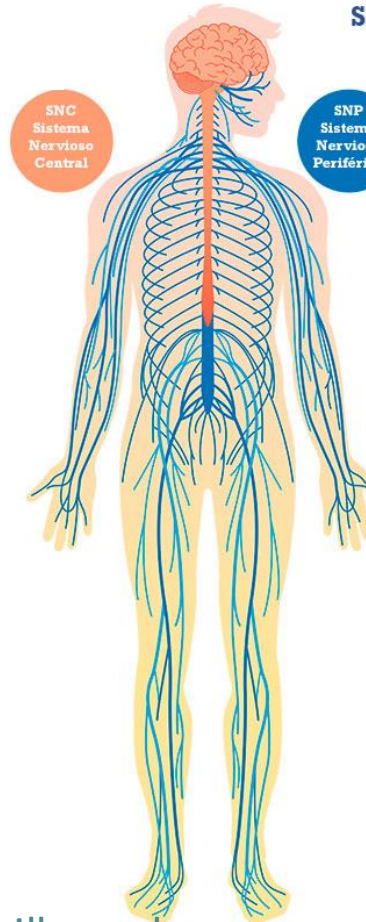
INTERNO. ESPIRITUALIDAD (introspección, meditación)

SER, Sabiduría, permanencia, amor, verdad, sentimientos, libertad, trascender, permanencia, consciencia, aceptación, plenitud (samadhi), sin sufrimiento, felicidad, gratitud, periespíritu

CUERPO FÍSICO: ÓRGANOS, SISTEMA NERVIOSO, ...

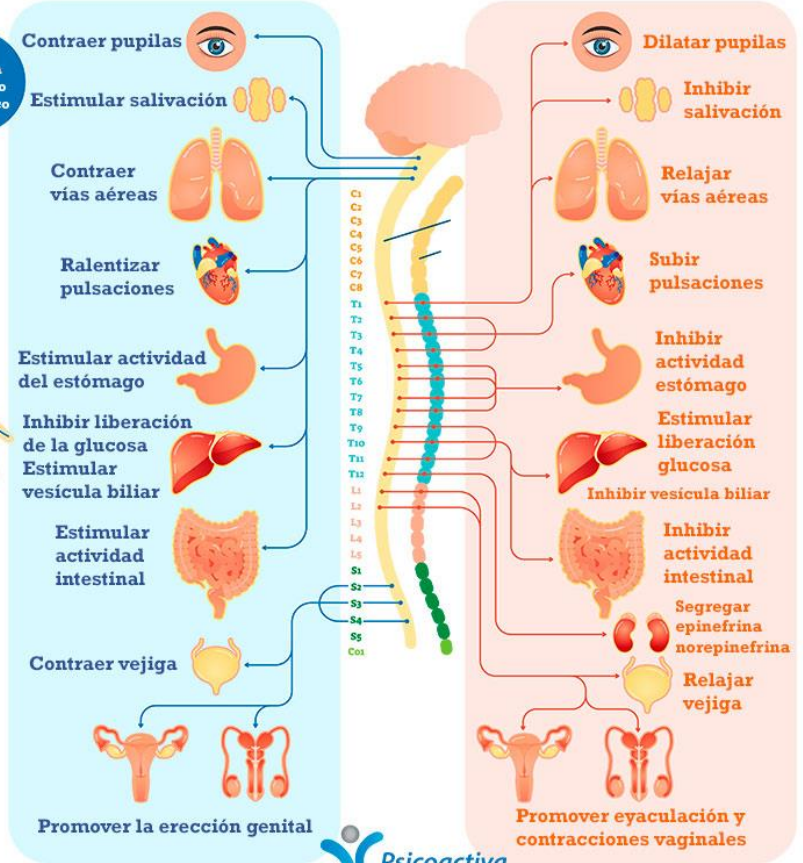


SISTEMA NERVIOSO



SISTEMA PARASIMPÁTICO

SISTEMA SIMPÁTICO



SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

QUIROSUM

Centro Quirúrgico Salud Integral



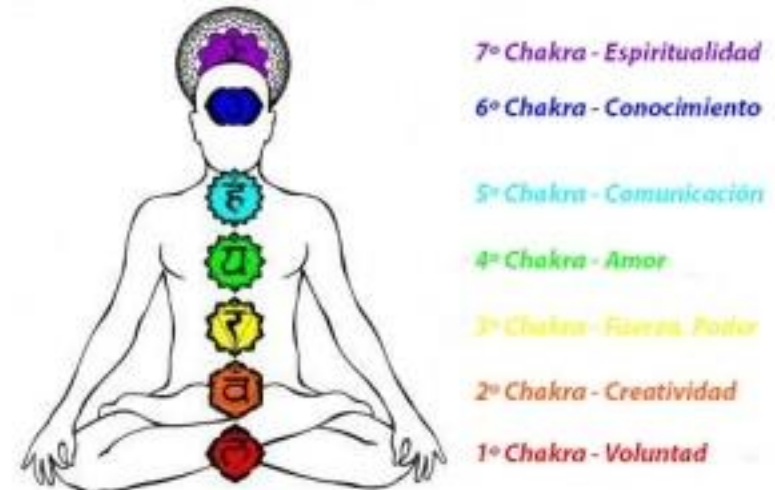
Longitud de los nervios: 150 millones km



CUERPO ENERGÉTICO: CHAKRAS, MERIDIANOS...

Chakras: ruedas de energía. Cada centro vinculado a una glándula de secreción (sistema endocrino)

Cuerpo holístico: componentes físico, energético, mental, emocional, y espiritual

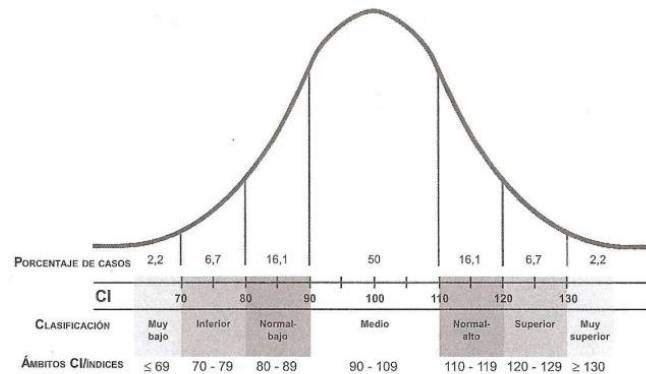


INTELIGENCIA

Término latino *intelligentia*: función intelectual: **razonar, abstraer, relacionar, innovar y comprender la realidad.**

Stern: término cuantitativo del cociente intelectual $CI = (\text{edad mental} / \text{edad cronológica}) * 100$

Escala Wechsler de inteligencia para adultos (WAIS IV). Media 100. 4 puntuaciones (comprensión verbal, razonamiento perceptivo, memoria trabajo y velocidad de procesamiento) y una 5ª el cociente intelectual total



Desviación típica= 15 (Wechseler) y 16 (Binet)

Gardner. Teoría de las inteligencias múltiples (música, corporal-cinestésica, interpersonal, lingüístico-verbal, lógico matemática, naturalista, intrapersonal, visual-espacial).

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Las 8 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Espacial

Permite observar el entorno e interpretarlo así como generar imágenes que no existen. Esta inteligencia capacita a elaborar un criterio sobre lo correcto visualmente y detectar detalles que suelen pasar desapercibidos.

Está presente en arquitectos, ajedrecistas y pintores.

Corporal

Es aquella que utiliza las habilidades motoras para expresarse y ejecuta movimientos complejos.

Está presente en deportistas, actores o artesanos.

Naturalista

La capacidad de relacionarse con el entorno natural.

Se encuentra más desarrollado en las personas que se relacionan con las especies animales, vegetales y la geografía con soltura.

Musical

Las funciones vinculadas con el ritmo y la interpretación o ejecución de música están más desarrolladas.

Es propia de aquellos relacionados con el mundo de la música.

Lingüística:

Capacidad de dominar el lenguaje tanto verbal como escrito y la comunicación oral y gestual.

Suele darse en escritores, periodistas y políticos.

Intrapersonal

Facilidad para la comprensión de los sentimientos y las emociones así como la toma de decisiones.

Se presenta en general en profesores, psicólogos y pedagogos.

Matemática

Antiguamente se creía que era la única inteligencia. Es la capacidad de resolver problemas lógicos y razonar ante ellos. *Científicos, informáticos o ingenieros tienen este tipo de inteligencia más desarrollada.*

Interpersonal

Facilita poder captar e interpretar el lenguaje no verbal. Capacidad de empatizar con los demás.

Es común entre la gente que trabaja con grupos numerosos.



CONCEPTO DE INTELIGENCIA AFECTIVA

Inteligencia emocional: percibir la emoción, asimilarla o aplicarla a la situación exacta. Comprender, regular o controlar las conductas. **Daniel Goleman**

La **inteligencia afectiva** abarca más que la denominada «**inteligencia emocional**» (abarca la emoción, la pasión, sentimientos, humor, ... y no se engloba en lo emocional).

Inteligencia Afectiva: capacidad para **conocer, expresar y controlar el pensamiento y la afectividad, sobre todo las emociones, sentimientos, pasiones y motivaciones**. Objetivos: conocer los procesos cognitivos y afectivos, expresar dichos procesos y adecuar y encauzar la conducta.

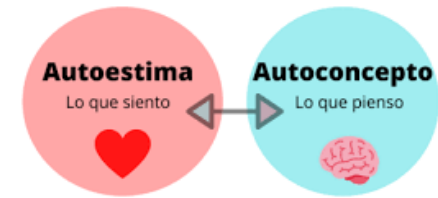
AFECTIVIDAD

Afectividad: fenómenos subjetivos, impulsos que conmueven o afectan a nuestro ánimo.

- **Emociones** son movimientos del alma **intensos y pasajeros**, asociadas a un estímulo desencadenante externo/interno). Emociones primarias (Ekman): ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa.
- **Sentimientos** son **menos intensos, pero más duraderos**. Proviene de sensaciones del exterior o del interior y se adhieren a nuestros pensamientos de modo que pueden caracterizar una conducta y la personalidad. Sentimiento es la conciencia de consecuencias.
- **Pasiones (mayor nivel de intensidad y emoción)** son afectos intensos y duraderos que caracterizan a la personalidad, nacen de la imaginación, por lo que requiere reflexión sobre ellas. Nos puede arrastrar a situaciones +/- . Hay que conocerlas y controlarlas (autocontrol emocional)
- **Motivaciones:** procesos que nos inducen a actuar y dirigir nuestra conducta. **Fuerza que impulsa a la actuación** (o no). La emoción genera expectativa de logro (+ favorece y – dificulta o resta motivación). La motivación explica nuestra conducta.

AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO, RESILIENCIA

Autoconcepto: concepto que tiene una persona sobre sí misma (la autoimagen), de cómo es o qué cualidades presenta, pero sin juzgar si son buenas o malas, es la parte cognitiva de las áreas físico, académico, social, personal, emocional.



Autoestima al valor o estima que se tiene de uno mismo. Es la valoración subjetiva que hacemos de nosotros, donde si incluimos juicios evaluativos, se refiere a la parte emocional (¿cómo me siento contigo mismo?). De una autoestima positiva y realista, se desprende la búsqueda de la felicidad y del éxito, la aceptación y la superación de las contrariedades y fracasos.

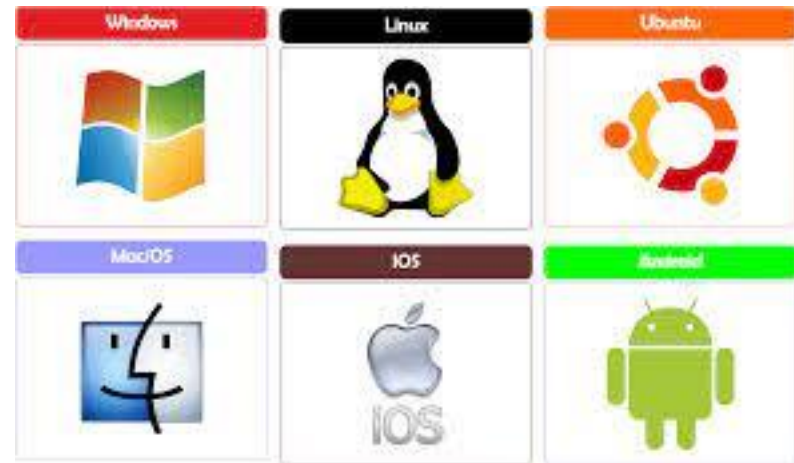


Resiliencia: capacidad de una persona de asumir con flexibilidad situaciones límite, sobreponerse a ellas y salir fortalecida.



VALORES y CREENCIAS

VALORES



CREENCIAS



[Lista de reproducción de videos:](https://youtube.com/playlist?list=PLTrQ5MSoFVFRIHcYZCVTELORwsFW6HfTh&si=rAX1xczKEvp6xyms)

<https://youtube.com/playlist?list=PLTrQ5MSoFVFRIHcYZCVTELORwsFW6HfTh&si=rAX1xczKEvp6xyms>

VALORES o VIRTUDES o CUALIDADES:

Virtud del latín «virtus», del griego «areté»: «excelencia» o «florecimiento»: alcanzar nuestro máximo potencial como seres humanos. **A lo que aspiran las personas y da sentido a la vida.**

Principios, **creencias fundamentales, metas elevadas, ideales, lo importante de la vida** que determinan la personalidad y la conducta.

Convicciones profundas que determinan nuestra forma de pensar, juzgar, sentir, actuar y vivir la vida.

Puente entre la mente y el corazón. No son un producto de la deducción racional ni se fundamentan en emociones.

Lo que es innegociable, ayuda a priorizar situaciones de la vida, a elegir las conductas y a tomar decisiones para sentirnos bien, nos ayudan a saber lo que apreciamos y valoramos y a diferenciar entre lo importante y lo trivial.

Los valores dan sentido a la vida, persona que coincide: felicidad



Tipos de valores:

- **Universales** (se consideran + en todas las culturas): sinceridad, justicia, libertad, bondad, honestidad, amor, amistad, respeto, confianza, solidaridad, comprensión
- **Humanos** (esenciales de una persona): solidaridad, amabilidad, ...
- **Espirituales** (valoran aspectos no materiales): armonía, fe, ...
- **Personales** (ayudan a guiarse en la vida): mezcla de valores socioculturales, familiares e individuales: fidelidad, gratitud, paciencia..
- **Familiares** (creencias transmitidas): respeto, honradez, ...
- **Socioculturales** (creencias aceptadas por una sociedad): patriotismo,
- **Morales** (esenciales para vivir en sociedad): tolerancia, lealtad, ...
- **Estéticos** (refieren a la belleza o fealdad)
- **Materiales** (ayudan a vivir más cómodamente: salud, ocio, ...)
- **Instrumentales** (permiten conseguir bienestar): amabilidad
- **Intelectuales** (razón, intelecto y memoria): sabiduría, curiosidad, ...
- **Políticos** (ideas políticas): libertad, igualdad, democracia, ...
- **Profesionales** (contexto profesional): lealtad, creatividad , ...
- **Económicos, de empresa, pragmáticos, culturales, éticos, religiosos, psicológicos, biológicos, ...**



VALORES o VIRTUDES o CUALIDADES:

Las personas se unen y desunen por discrepancias en los valores

Connotación +: valores

Connotación -: antivalores

Axiología: rama de la filosofía que estudia los valores y los juicios valorativos



VALORES O VIRTUDES:

ABUNDANCIA	ARRIESGAR	CARÁCTER	CORAJE	DISCIPLINA	ESTABILIDAD	HONRADEZ-HONESTIDAD	INTUICIÓN	MUERTE	PROACTIVIDAD	SABIDURÍA	TERNURA
ACEPTACION	ARTE	CARIDAD	CORDIALIDAD	DISCRECCIÓN	ÉTICA	HOSPITALIDAD	INVENCIÓN	NATURALIDAD, NATURALEZA	PRODUCTIVIDAD	SACRIFICIO	TESÓN, PERSISTENCIA, FUERZA DE VOLUNTAD
ACTITUDES Y VALORES	ASERTIVIDAD	CERCAÑÍA	CREATIVIDAD	DISPONIBILIDAD	EXCELENCIA	HUMANIDAD	JOVIALIDAD	NOBLEZA	PROFESIONALIDAD	SALUD, BIENESTAR	TIEMPO
ACTIVIDAD	ATRACTIVO	COMODIDAD	CRECIMIENTO PERSONAL	DOMINANCIA	ÉXITO	HUMILDAD	JUSTICIA	OBEDIENCIA	PROSPERIDAD	SATISFACCIÓN	TOLERANCIA
ADAPTABILIDAD	ATREVIMIENTO	COMPASIÓN	CREDIBILIDAD	DIVERSIÓN	EXPERIENCIA	HUMOR	JUVENTUD	OPTIMISMO	PRUDENCIA	SEGUIR	TRABAJO
AFECTIVIDAD	AUDACIA	COMPETENCIA	CRITERIO (REFLEXION)	DOLOR (SUFRIMIENTO)	EXTROVERSIÓN	IDEAL	LABORIOSIDAD	ORDEN	PUNTUALIDAD	SEGURIDAD	TRANQUILIDAD
AGILIDAD	AUSTERIDAD	COMPLACER A LOS DEMÁS	CUIDADO	EDUCACIÓN	FAMILIA	IDENTIDAD	LEALTAD	ORIGINALIDAD	PUREZA	SENCILLEZ	TRASCENDENCIA
AGRADECIMIENTO	AUTENTICIDAD	COMPOSTURA	CURIOSIDAD	EFICACIA, EFECTIVIDAD	FAMILIARIDAD	INDEPENDENCIA	LIBERTAD	PACIENCIA	REALIZACIÓN	SENTIDO A LA VIDA	UNICIDAD
ALEGRÍA	AUTOCONOCIMIENTO	COMPRENSIÓN	DAR, GENEROSIDAD	EFICIENCIA	FE	IGUALDAD	LIDERAR	PASIÓN	RECONOCIMIENTO	SENTIMIENTO	URBANIDAD
ALERTA	AUTOCONTROL	COMPROMISO	DECISIÓN DECIDIRSE, OBRAR	ELEGANCIA	FELICIDAD	ILUSIÓN	LOGRO	PASIVIDAD	RACIONALIDAD, RAZONABILIDAD, COHERENCIA	SENSUALIDAD	VALENTÍA, VALOR
ALTERNATIVAS	AUTOESTIMA	CONEXIÓN AL TODO	DELICADEZA, DULZURA	EMPATÍA	FIABILIDAD	IMAGINACIÓN	LONGEVIDAD	PAZ	RAPIDEZ	SERENIDAD	VEHEMENCIA
ALTRUISMO	AUTONOMÍA	CONCIENCIA	DEPENDENCIA	ENCANTO	FIDELIDAD	INDEPENDENCIA	MADUREZ	PERDÓN	REALISMO	SERVICIO	VERDAD
AMABILIDAD	AUTORREALIZACIÓN	CONEXIÓN	DETERMINACIÓN	ENSEÑAR	FIRMEZA	INDIVIDUALIDAD	MAGNANIMIDAD	PERFECCIÓN	REALIZACIÓN	SEXUALIDAD	VIGOR
AMBICIÓN	AVENTURA	CONFIANZA	DESAFÍO	ENTEREZA	FLEXIBILIDAD	INFLUENCIA	MANSEDUMBRE	PERSEVERANCIA	RECONOCIMIENTO	SILENCIO	VISIÓN
AMISTAD	BELLEZA	CONFIDENCIALIDAD	DESAPEGO	ENTRETENIMIENTO	FORTALEZA	INGENIO	MAYORES	PIEDAD	RECTITUD	SIMPLICIDAD	VITALIDAD
AMOR	BIENESTAR	CONFORMIDAD	DESCANSAR	ENTUSIASMO	FRATERNIDAD	INICIATIVA	MISERICORDIA	PLACER	REFLEXIÓN	SINCERIDAD	VIVIR HOY, AQUÍ, AHORA
AMPLITUD DE MIRAS	BONDAD, BENEVOLENCIA	CONGRUENCIA	DESCUBRIMIENTO	EQUILIBRIO	GANAR	INSPIRACIÓN	MODELOS	PODER	RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL	SINGULARIDAD	VOCACIÓN
APERTURA DE CORAZÓN	BRAVURA	CONOCIMIENTO	DESTACAR	EQUIDAD	GENEROSIDAD	INTEGRIDAD	MODESTIA	POTENCIAL	RESISTENCIA	SOBRIEDAD	VOLUNTAD
APRECIACION DE LA BELLEZA	CAMBIO	CONTINUIDAD	DÍALOGO	ESFUERZO	GOZO INTELECTUAL	INTELIGENCIA	MODERACIÓN, TEMPLANZA	PRAGMATISMO	RESPECTO	SOLEDAD	VOLUNTARIADO
APRECIO	CALIDAD	CONTROL	DIGNIDAD	ESPERANZA	GRATITUD	INTENSIDAD	MODESTIA	PREPARACIÓN	RESPONSABILIDAD	SOLIDARIDAD	VULNERABILIDAD
APRENDIZAJE	CALMA	CONVICCIÓN	DILIGENCIA	ESPIRITUALIDAD	HEROICIDAD	INTENTAR	MORAL	PRESENTE, AQUÍ Y AHORA	RIGOR	SUPERACIÓN	
ARMONÍA	CAMBIO	COOPERACIÓN	DICERNIMIENTO	ESPONTANEIDAD	HIGIENE MENTAL	INTROVERSIÓN	MOTIVACIÓN	PRIVACIDAD	RIQUEZA	TEMPLANZA, MORIGERACIÓN	

VALORES o VIRTUDES:

¿Qué me aporta?

¿Qué hago para cultivarlo?

¿De qué tentación me aparta?

¿Qué estoy dispuesto a sacrificar por él?

¿Qué valor ruge con más fuerza?

¿Estoy teniendo en cuenta estos valores para dirigir mi vida?

¿Cuáles son los valores de las personas que me rodean?

¿Qué estilo de vida quiero? ¿Qué anhela mi verdadera esencia?

¿Las decisiones que estoy tomando HOY me permitirán acercarme a lo que anhela mi ser?

¿Cuál es indispensable en tu vida?

¿Cómo te hacen sentir tus valores?

¿Cómo de alineado está tu objetivo con tus valores?

¿Cómo te ayudan tus valores a lograrlo?

¿Qué dudas se disipan al conectar con tus valores?

¿Qué decisión es coherente con tus valores?

¿Qué parte de la decisión traiciona tus valores?

¿Qué estás dispuesto a sacrificar por tus valores?

¿Qué quieres hacer con tus valores a partir de ahora?

¿Qué vas a hacer para reforzarlos?

¿Cuánto te comprometes con ellos?

¿Quién eres cuando vives acorde a tus valores?

¿Quién eres cuándo los traicionas?

ANTIVALORES

Antivalores son creencias, ideas y formas de comportarse que **conducen a conductas negativas o dañinas**. ¿QUÉ COSAS ME HACEN DAÑO?. Ejemplos:

AGRESIVIDAD	ENEMISTAD	INCOMPRENSIÓN	PERJUICIO
ALTANERÍA	ENVIDIA	INCONGRUENCIA	PESIMISMO
AMBICIÓN	ESCLAVITUD	INDIFERENCIA	POPULARIDAD
APATÍA	ESTATUS SOCIAL	INDISCRECCIÓN	POSESIÓN
ARROGANCIA	EXPLOTACIÓN	INEFICACIA	RACISMO
AVARICIA	FALSEDAD	INEQUIDAD	RECONOCIMIENTO
BURLA	FALTA DE RESPETO	INFIDELIDAD	RENCOR
COBARDÍA	FALTA DE MODALES	INFLEXIBILIDAD	SADISMO
CODICIA	FAMA	INGRATITUD	SOBERBIA
CONTROL	FRACASAR	INJUSTICIA	SUPERFICIALIDAD
CORRUPCIÓN	GUERRA	INTOLERANCIA	TRAICIÓN
CRÍTICA O JUZGAR	HIPOCRESÍA	INTRANSIGENCIA	VENGANZA
DEPENDENCIA	HOMOFOBIA	IRRESPECTO	VANIDAD
DESHONESTIDAD	HOSTILIDAD	IRRESPONSABILIDAD	VIOLENCIA
DESCONFIANZA	HUMILLACIÓN	MATERIALISMO	
DESIGUALDAD	IGNORANCIA	MENTIRA	
DESLEALTAD	IMITACIÓN	MISANTROPÍA	
DESOBEDIENCIA	IMPACIENCIA	NEGLIGENCIA	
DESORDEN	IMPUNIDAD	ODIO	
DINERO	IMPUNTUALIDAD	ORGULLO	
DISCRIMINACIÓN	IMPRODUCTIVIDAD	PARCIALIDAD	
EGOISMO	IMPRUDENCIA	PEREZA	

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL EN CENTROS EDUCATIVOS DE LA REGIÓN DE MURCIA



Mis fortalezas son:

Escucho a los compañeros.
Hago reír a los compañeros.
Hago cosas por otros.
Sé guardar los secretos que me cuentan.
Comparto mis cosas con mis compañeros.
Organizo mis tareas.
Soy decidido.
Soy alegre.
Soy activo.
Soy amable.
Intento comprender a los demás.
Sé trabajar en equipo.
Sé esperar, tengo paciencia.
Me adapto a las nuevas situaciones.
Soy creativo.
Sé reconocer cuando me equivoco.
Pido disculpas si hago daño.
Me muestro cariñoso.
Doy las gracias.
Pido ayuda a los demás.
Me gusta la sinceridad.
Me resulta fácil controlar mi enfado/genio.
Otra fortaleza es.....

Mis debilidades son:

Me enfado mucho.
Soy impaciente.
No me gusta trabajar en equipo.
Me gusta no hacer nada.
Soy inseguro.
Soy un desastre.
No sé guardar un secreto.
No ayudo a otros.
No me gusta compartir.
A veces me falta confianza.
Soy desorganizado.
Me cuesta decir que no.
Me cuesta expresar mis opiniones, sentimientos.
Me cuesta reconocer mis errores.
No reconozco las cualidades de los demás.
Me muestro malhumorado.
A veces miento.
No me gusta pedir perdón.
Me gusta ser el mejor en todo.
Necesito que otros me digan siempre que lo hago bien
Otra debilidad es..

PENSAMIENTOS

Pensamiento: sin emoción, ni bueno ni malo. 1000 pensamientos/hora



AFIRMACIONES

Afirmaciones: (pensamiento) + (amor) + (en presente y positivo, como si ya se hubiera logrado)



Para **cambiar el mundo** hay que **cambiar las creencias**.

Hay que organizar las creencias en afirmaciones. Verlo en nuestra mente hasta que se integre para construir las conexiones neuronales que hagan posibles nuestras acciones.

Las **neuronas espejo** se activan cuando realizamos una acción particular o cuando observamos haciendo algo que nos excita

Cambia las ondas de creencia de enfermedad por otras de salud, las de guerra por paz y las de fracaso por éxito

DESEOS

Deseo: interés por conseguir la posesión o la realización de algo

Cuidado con lo que se desea (sin apego, sin ego)



EMOCIONES

Emociones: fuente de energía que **impulsa o paraliza**

Reacción a un estímulo externo o interno (pensamiento): transitorio, impulsa hacia la acción. Es muy **intenso, duran menos que los sentimientos.**



Mirada Suggs

LAS 6 EMOCIONES
UNIVERSALES / BÁSICAS



ASCO



MIEDO



SORPRESA



ALEGRÍA



ENFADO



TRISTEZA

SENTIMIENTOS

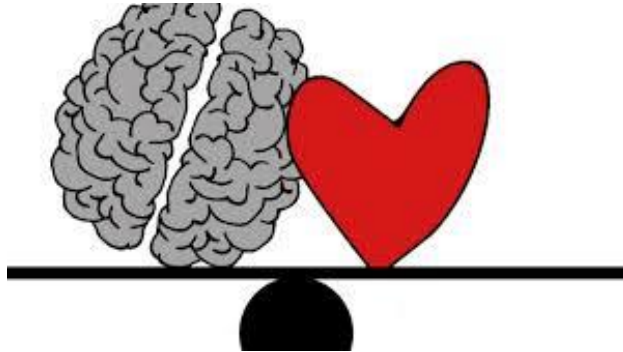
Sentimiento: pensamiento + emoción

Los sentimientos se basan en nuestras creencias y participa el corazón.

Dura más tiempo y va después de la emoción.

Celos, sufrimiento, dolor, empatía, felicidad, compasión, ira, gratitud, escepticismo, paz.... (tablas siguientes)

AMOR



MIEDO



SENTIMIENTOS

INVENTARIO DE SENTIMIENTOS

Aburrimiento	Irritación	Miedo	Incomodidad	Gratificación	Ansiedad	Felicidad
Angustia	Tristeza	Aprieto	Culpa	Desorientación	Envidia	Alteración
Celos	Excitación	Bienestar	Inseguridad	Frustración	Temor	Satisfacción
Desilusión	Disgusto	Confusión	Nostalgia	Timidez	Desesperación	Alivio
Depresión	Resentimiento	Desconcierto	Soledad	Decepción	Alegría	Cólera
Desolación	Odio	Fracaso	Desánimo	Amargura	Desaliento	Enfado
Indignación	Remordimiento	Exasperación	Inquietud	Melancolía	Abandono	Vacío
Asombro	pánico	Amor	...			

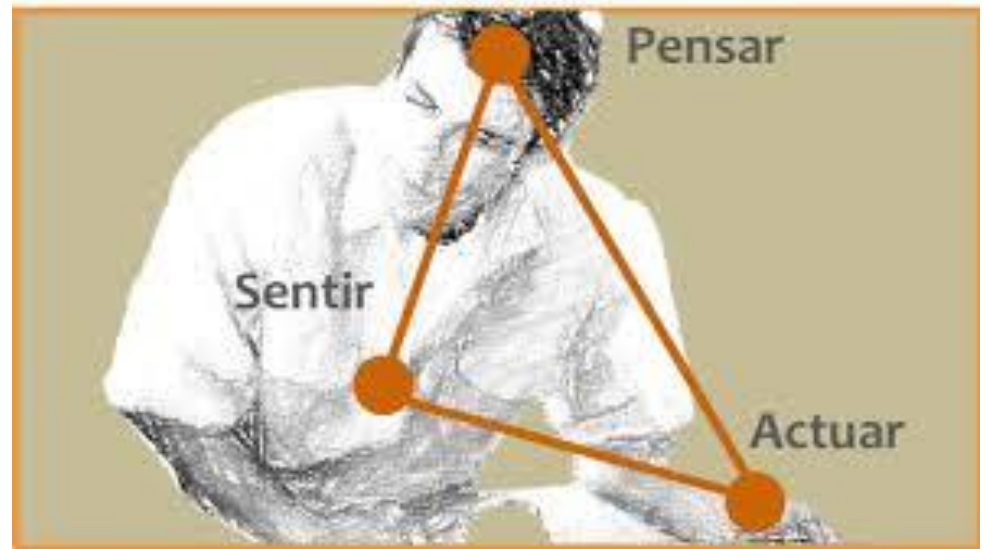
SENTIMIENTOS

Asustado	Confuso	Débil	Enfadado	Feliz	Fuerte	Triste
Achantado	Abochomado	Abatido	Airado	A gusto	Capaz	Abatido
Acobardado	Agobiado	Agotado	Asqueado	Aceptado	Con entereza	Afligido
Acoquinado	Alterado	Aislado	Cabreado	Acertado	Decidido	Amargado
Amedrentado	Angustiado	Caído	Con odio	Afortunado	Dispuesto	Apenado
Amenazado	Asqueado	Cansado	Desengañado	Agradecido	Duro	Apesadumbrado
Ansioso	Aturdido	Chafado	Desquiciado	Alegre	Eficaz	Aplanado
Atemorizado	Avergonzado	Decaído	Disgustado	Alentado	Firme	Apocado
Aterrado	Azorado	Deprimido	Encolerizado	Animado	Hinchado	Atribulado
Aterrorizado	Confundido	Derribado	Enemistado	Apreciado	Infatigable	Chafado
Con miedo	Desconcertado	Derrotado	Enfurecido	Complacido	Irresistible	Culpable
Con pánico	Desesperado	Derrumbado	Enojado	Comprendido	Libre	Decaído
Desconfiado	Desorientado	Desanimado	Estafado	Congratulado	Obstinado	decepcionado
Espantado	Despistado	Desconsolado	Exasperado	Contento	Resistente	Desanimado
Horrorizado	Dudoso	Desfallecido	Fastidiado	Dichoso	Responsable	Desengañado
Impresionado	Extrañado	Desvalorado	Furioso	Divertido	Resuelto	Desesperado
Inquieto	Incómodo	Endeble	Humillado	Eficaz	Seguro	Desgraciado

CREENCIA

Creencia:

- **Aceptación** de lo que **pensamos** que es cierto **en nuestra mente** y lo que **sentimos** que es verdad **en nuestro corazón**.
- [Creencias según Krishnamurti https://youtu.be/p1gWd5l8-Ww](https://youtu.be/p1gWd5l8-Ww)




CREENCIA

Creencia:

- *Credere*: “creer”
- Sufijo –entia: “cualidad de un agente”.
- (RAE): firme asentimiento y conformidad con algo. Idea que se considera verdadera y a la que se da como cierta.

Tipos de creencias:

- Globales
 - el origen de algo
 - causas
 - sobre el significado
 - **Limitantes**: incapacitan para pensar de una determinada manera
 - **Potenciadoras**: mejora la autoestima, potencian nuestras capacidades
- 

CREENCIA

Creencia (desde la psicología):

- **Ideas memorizadas** acerca:
 - cómo es el mundo
 - cómo debemos actuar
 - Son esquemas cognitivos: relaciones entre conceptos que figuran en nuestra memoria.



CREENCIA

Creencia:

Lo hemos **experimentado**.



Es el **poder** para realizar cambios.



CREENCIA

Creencia:

- Convicción de la verdad.



- **Programas** de conciencia.



CREENCIA

Creencia:

- Código que programa el universo, son como programas (ondas que transportan información a través de los cuerpos y el mundo).



CREENCIA

Podemos modificar el mundo: cambiando pensamientos, (emociones, sentimientos) y creencias.

Nuestras creencias influyen en: curación de las enfermedades, en la duración de nuestra vida, en nuestro éxito profesional, en las relaciones y en todo lo que experimentamos.

¿Qué sucede si nuestras creencias están equivocadas?



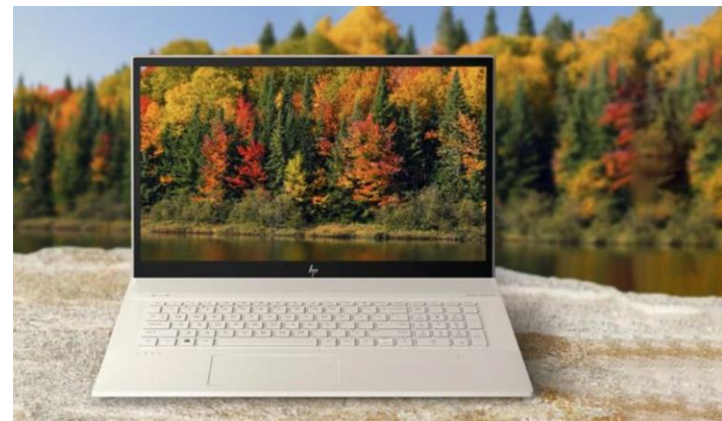
CREENCIA

Podemos modificar el mundo

Como salir de
tu zona de
confort



Tu mayor crecimiento
implica cambios en tus
viejas creencias.



ORIGEN DE LAS CREENCIAS

ORIGEN DE LAS CREENCIAS:

INFANCIA, FAMILIA



HISTORIA

CIENCIA

RELIGIÓN

CULTURA

SOCIEDAD



REVISA TUS CREENCIAS

CUESTIONA TODAS TUS CREENCIAS

Generan miedo, bloqueos, aumenta el ego, pérdida de tiempo y energía

Complica la vida

Transformar

Amor, respeto, autoestima, confianza, libertad, aceptación, paz y felicidad

Facilita la vida

CREENCIAS

LIMITANTES

POTENCIADORAS



CONCIENCIA/CONSCIENCIA

CONCIENCIA: sentido de responsabilidad, con los valores y conocimiento de **cada uno** por su propia persona y sus actos

RAE: Conocimiento del bien y del mal. Ética, moral y virtudes propios de una persona.

CONSCIENCIA: enigma para la neurociencia. Conocimiento de sí mismo, de sus pensamientos, de su realidad interna.

RAE: capacidad de reconocer la realidad. Conocimiento de sus actos y reflexiones.

Christof Koch neurocientífico *“La búsqueda de la consciencia: un enfoque neurobiológico”*.
La consciencia es todo lo que experimentas

- **Consciencia primaria.** Reconocer las percepciones, sensaciones, memoria, pensamientos, lo que soñamos, lo que deseamos...

- **Consciencia reflexiva.** “observar la propia mente”, con saber qué somos, qué sabemos, qué ocurre en nuestro **ser interno**.

ASTHANGA YOGA



TIPO DE CREENCIAS

Creencias conscientes: la mente consciente: analiza y procesa la información de forma lenta, a 40 bits por segundo.

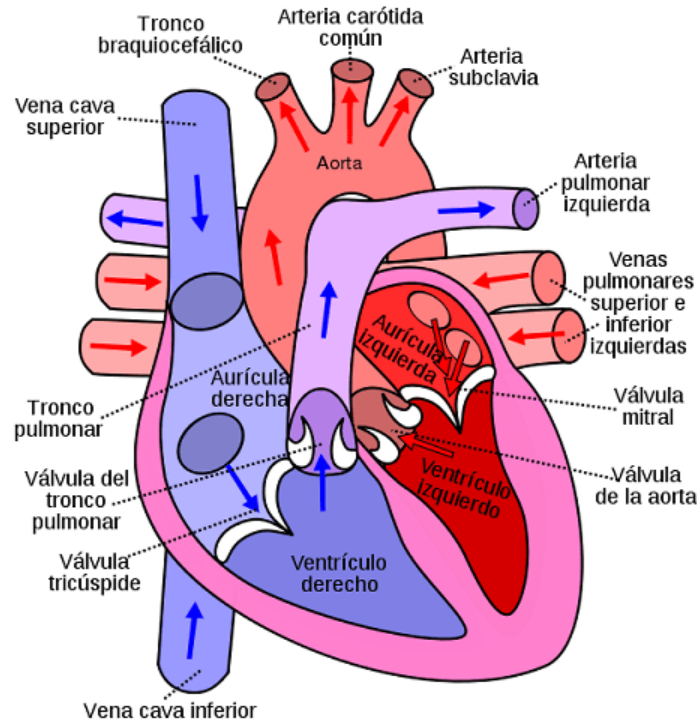


Creencias subconscientes: almacena información. Dirige el 90 % de las actividades cotidianas, nos mantiene vivos, con respuestas automáticas. Procesa a 20 millones de bits por segundo. Es 500.000 veces más rápida que la consciente. Es rápida y funciona de forma instintiva. Las creencias más profundas que se generan hasta los 7 años y que se consideran verdaderas.

CORAZÓN

El **corazón**: produce energía eléctrica y magnética. Al cambiar las creencias se transforma la energía de los átomos, la materia se transforma

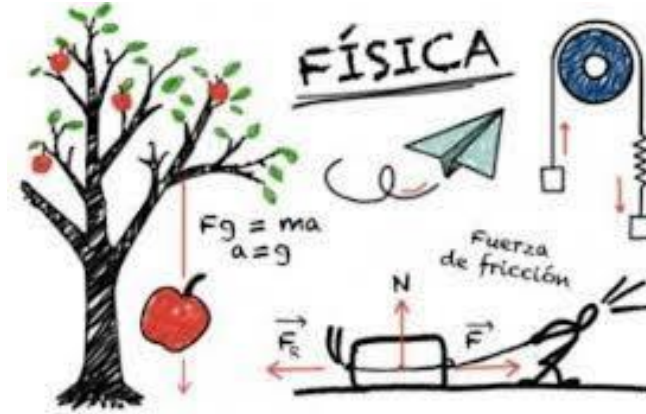
La **fuerza eléctrica** de la señal del corazón (electrocardiograma): 60 veces mayor que la señal eléctrica del cerebro humano (electroencefalograma). El **campo magnético** del corazón es 5000 veces más intenso que el del cerebro.



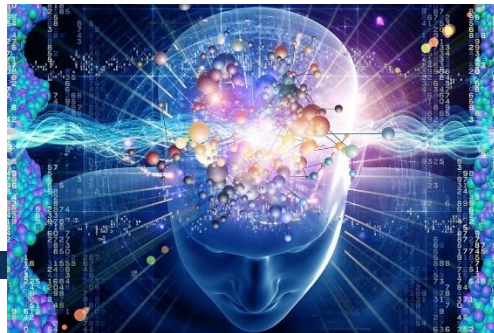
¿**CREES** QUE LAS COSAS
SUCEDEN POR CASUALIDAD?

FÍSICA

Física clásica: en 1687 las leyes de Newton, leyes de Maxwell de electricidad y magnetismo de finales del S XIX y las teorías de la relatividad de Einstein a comienzos del XX



Física cuántica: en 1909 con nueva tecnología para observar. La energía cuántica se manifiesta como partículas y puede aparecer en muchos sitios a la vez, comunicar pasado y presente, pasar de **partícula a onda** invisible en función de la situación. La física cuántica explica excepciones que no se pueden explicar con la física clásica



FÍSICA CUÁNTICA

La física cuántica: cuando observamos algo, lo cambiamos.

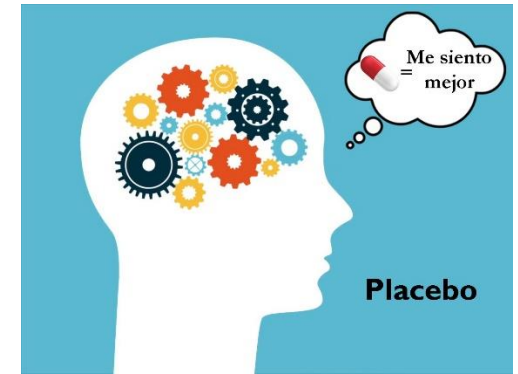
Remisión espontánea de las enfermedades

Muchas de las dolencias físicas: creencias subconscientes limitantes



FÍSICA CUÁNTICA

Efecto placebo: $1/3$ de los pacientes se curan. Elevan el nivel de dopamina



Efecto nocebo: cuando creemos que estamos en situaciones amenazantes. Pacientes asmáticos se le daba un vapor y se les decía que era un irritante químico (en realidad era solución salina atomizada), **la mitad** de los pacientes tuvieron problemas respiratorios.

Hasta la menor indicación de un médico de que el tratamiento podría no funcionar puede tener consecuencias devastadoras.

Las creencias negativas: hacen daño

EPIGENÉTICA

Epigenética: el entorno es el regulador de la actividad de los genes.

No somos las víctimas de nuestros genes sino los dueños y señores de nuestros destinos.

Las creencias controlan al cuerpo, mente y la vida.

Tenemos que reprogramarnos para experimentar una vida llena de alegría.



EPIGENÉTICA

CURSO “Cómo las creencias moldean tu biología”:

<https://www.brucelepton.com/es/>

<https://brucelepton.online/como-las-creencias-moldean-tu-biologia-video-1/>



EPIGENÉTICA

En 2020: 2,3 millones de mujeres en todo el mundo fueron diagnosticadas con cáncer de mama, y hubo alrededor de 685.000 muertes relacionadas con el cáncer de mama en todo el mundo.

El 50% de las mujeres con el gen del cáncer de mama BRCA1 padecen cáncer de mama.

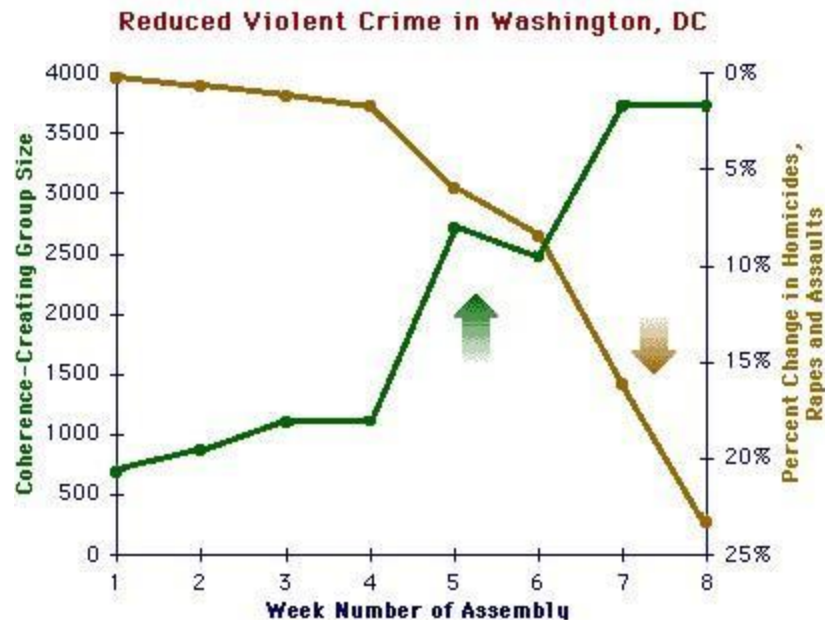
Puedes pensar que estás enfermo, pero también puedes pensar que estás sano.

El 90% de los problemas de cáncer de mama no están relacionados con los genes, sino con el estilo de vida.



FÍSICA CUÁNTICA

Proyecto Internacional de Paz para Oriente Medio, 1982 (guerra de Israel y el Líbano): Cuando ellos sentían paz, las actividades terroristas cesaban, el índice de criminalidad, las visitas a urgencia y accidentes de tráfico descendían



MILAGRO

MILAGRO: más allá de la explicación racional, inexplicable para las leyes naturales).

El milagro, no hay que entenderlo cómo funciona, pero hay que estar dispuesto a aceptar lo que trae a nuestras vidas.

Buda: “los milagros son extraordinarios hasta que nos conocemos y entendemos como funciona el universo”



CREENCIAS /SALUD

SALUD:

Hay correlación entre las creencias esenciales y la salud, vitalidad y longevidad del cuerpo

SALUD CON ALMA

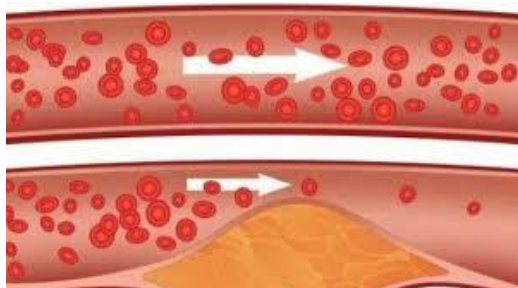


SALUD INTEGRAL

CREENCIAS /SALUD

Enfermedades

La principal causa de muerte: enfermedades cardiacas (colesterol, toxinas medioambientales y estrés).



CREENCIAS /SALUD

Evitar la enfermedad:
NO TENER MIEDO



NO ENFADARSE, NO ODIAR



NO PREOCUPARSE



NO SENTIR CULPA



CREENCIAS /SALUD

La mala salud:

Las **heridas emocionales**, **los sentimientos o creencias negativas**, producen fallos cardiacos, producen dolencias físicas: enfermedades cardiovasculares: tensión, inflamación, presión sanguínea alta y atascos en las arterias. La relación mente/cuerpo es fundamental.

CUIDADO CON LA **SOLEDAD**

(mal gestionada)



CREENCIAS /SALUD

Buena salud: creencias potenciadoras



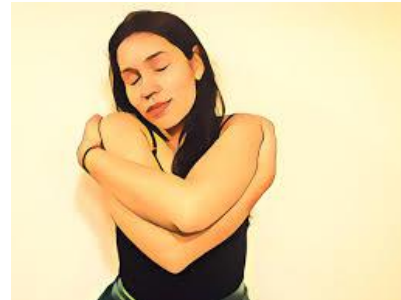
CREENCIAS /SALUD

Buena salud:

AMAR



ACEPTAR



PERDONAR



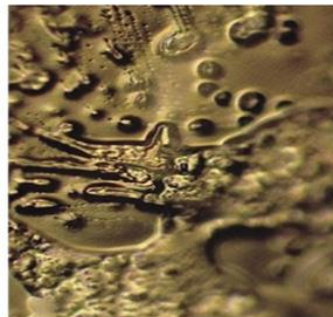
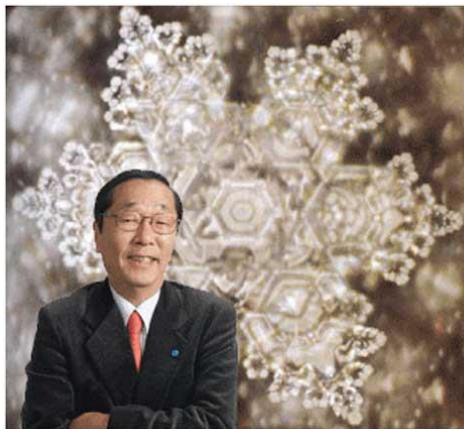
SE AGRADECIDO

HUMOR

TRABAJA DILIGENTE Y HONRADAMENTE



CREENCIAS /SALUD



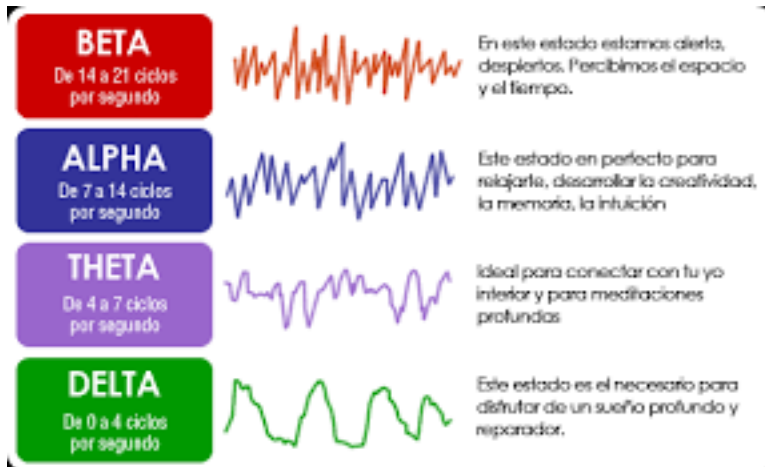
odios

amor

TRANSCENDER LA DUALIDAD

MEDITACIÓN

- La mente. Obsérvala. No intentes pararla, ya que no puedes hacerlo.



INTUICIÓN

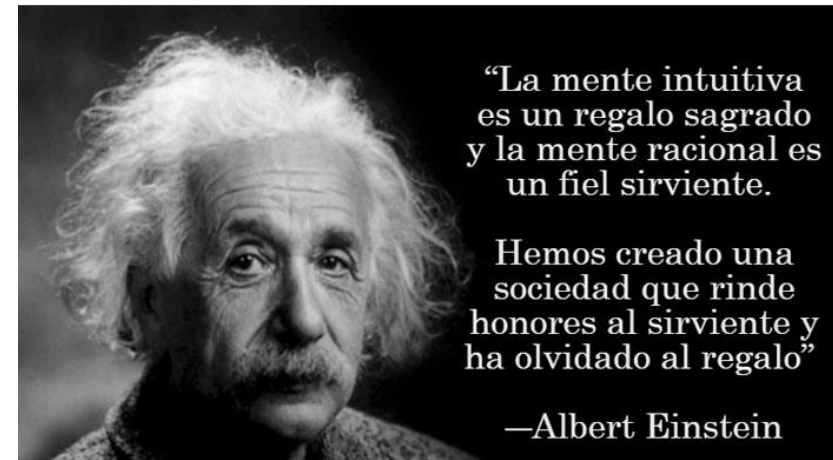
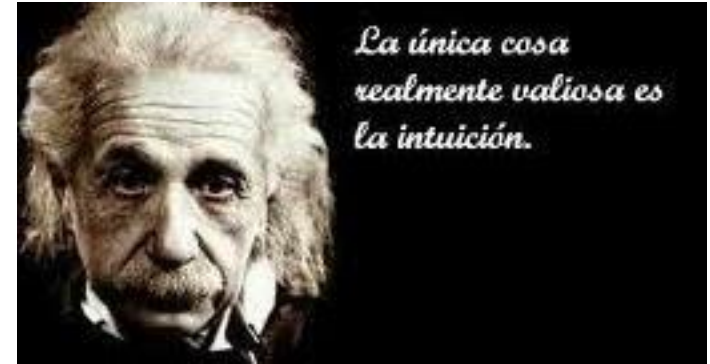
Resonancia o intuición

Vibraciones de la verdad



La intuición es una facultad espiritual y no explica el camino, sino que sencillamente lo señala.

(Florence Scovel Shinn)



PLACER-FELICIDAD


¿CREES QUE EL DINERO Y EL PLACER CONTRIBUYE A SER FELIZ?

Eudemonismo: Aristóteles, que afirmaban que ser feliz implicaba lograr la autorrealización y alcanzar las metas que nos hemos propuesto, logrando un estado de plenitud y armonía del alma.

Valerse por sí mismos, ser autosuficientes y no tener que depender de nadie. Seguir una vida sencilla y acorde a la naturaleza. Ajeno a las comodidades materiales y se sigue una vida basada en la razón, la virtud y la imperturbabilidad.

Hedonismo. Placer, tanto a nivel físico como intelectual, huyendo del sufrimiento. La clave para ser feliz radicaba en evitar los excesos, cultivar el espíritu y hallar un punto medio.

Racionalismo: mera adaptación a la realidad, que nos despojemos de las cadenas (las pasiones) y que lleguemos a comprender el mundo que nos rodea, solo así dejaremos de sentir miedo y odio. Conocer la realidad, este conocimiento nos permite aceptar los sucesos.



¿CREES QUE EL DINERO Y EL PLACER CONTRIBUYE A SER FELIZ?

Siglo XIX corriente “Nuevo Pensamiento” para la cual la felicidad era una actitud mental, una decisión. La clave radica en aceptar nuestra condición, nuestra historia de vida y nuestro pasado.

Matthieu Ricard, el altruismo y la aceptación del presente son las claves para alcanzar la felicidad auténtica, pero es necesario ser perseverantes a lo largo del camino. También indica que debemos focalizarnos en nuestro interior, en vez de concentrarnos en el exterior, e ir poniendo en práctica pequeños cambios que nos proporcionen alegría interna.

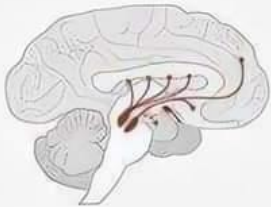
Felicidad como un estado de satisfacción plena, es un estado subjetivo, cada persona la experimenta de una manera distinta. La felicidad no es una meta, sino un camino a recorrer.

PLACER-FELICIDAD



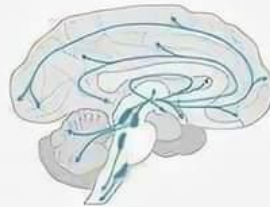
Por qué el placer no es lo mismo que la felicidad

Dopamina Placer



- Adictiva
- Corto plazo (disfrutar de un helado)
- Visceral: se siente en el cuerpo
- Incita a tomar (cobrar tus fichas en el casino)
- Normalmente se experimenta solo (comer, comprar, beber)
- Hace que el cerebro diga "Me siento bien, quiero más"
- Mucho desencadena en adicción

Serotonina Felicidad

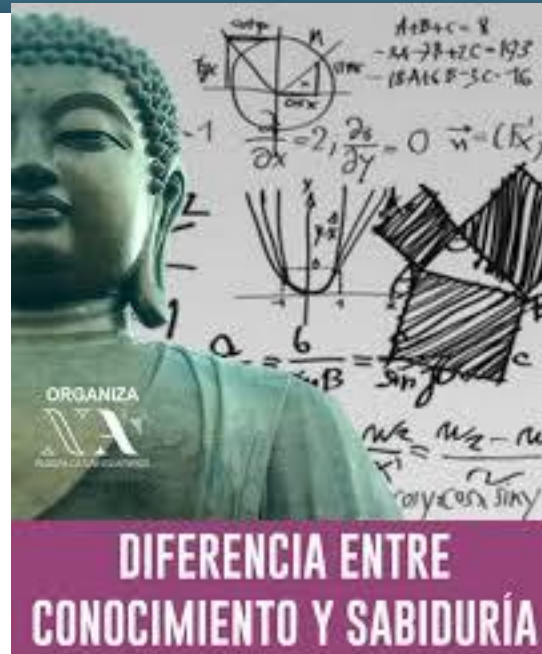


- No adictiva
- Largo plazo
- Etéreo: se siente por encima del cuello
- Incita a dar (ofrecerse voluntario en un comedor social)
- Normalmente se comparte (pasar el tiempo con los amigos, familia)
- Hace que el cerebro diga "Me siento bien y es suficiente"
- Poco desencadena en depresión

Placer	Felicidad
Pasajero	Permanente
Visceral	Etérea
Tomar. Se puede comprar	Dar. No se puede comprar
Se puede conseguir con sustancias	No se consigue con sustancias
Crea adicción.	Es continua
Produce neurotransmisor dopamina (con mucha estimulación, las neuronas mueren –adicción–, como mecanismo de protección reduce los receptores y cada vez necesita para el mismo estímulo una dosis mayor –tolerancia–) A más dopamina, menos serotonina. Cuanto más placer busques, más infeliz serás	Produce neurotransmisor serotonina: inhibidor, no estimulante. Inhibe al receptor para provocar alegría. No hay sobredosis. Desacelera las neuronas. Alegría: sentimiento de ser uno con el mundo



CONOCIMIENTO Y SABIDURÍA



La inteligencia consiste no sólo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica

Aristóteles



Sabiduría Vs Conocimiento

La sabiduría es la aplicación de nuestros conocimientos y habilidades a los problemas de la vida cotidiana

Sabiduría.

- Es el conocimiento profundo que se adquiere a través del estudio o de la experiencia, habilidad que se desarrolla con la aplicación de la inteligencia en la experiencia, obteniendo conclusiones que nos dan un mayor entendimiento.



PERSONALIDAD-EGO-CUERPO-SER



El verdadero ser
espiritual no es el
que se pasa el día
meditando, sino el
que mas fruto de
amor va sembrando

DOLOR Y SUFRIMIENTO

DOLOR: pérdida, inevitable



SUFRIMIENTO opcional:

revisar las creencias:

- Experiencias cercanas a la muerte
- Reencarnación
- Mensajes de seres elevados
- Meditación



PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

PSICOLOGÍA:

Ciencia que estudia los procesos mentales, del griego: psico- (alma o actividad mental) y -logía (estudio).

Analiza las 3 dimensiones de los mencionados procesos: cognitiva, afectiva y conductual.

Estudia la conducta e intenta explicar el comportamiento de los seres humanos

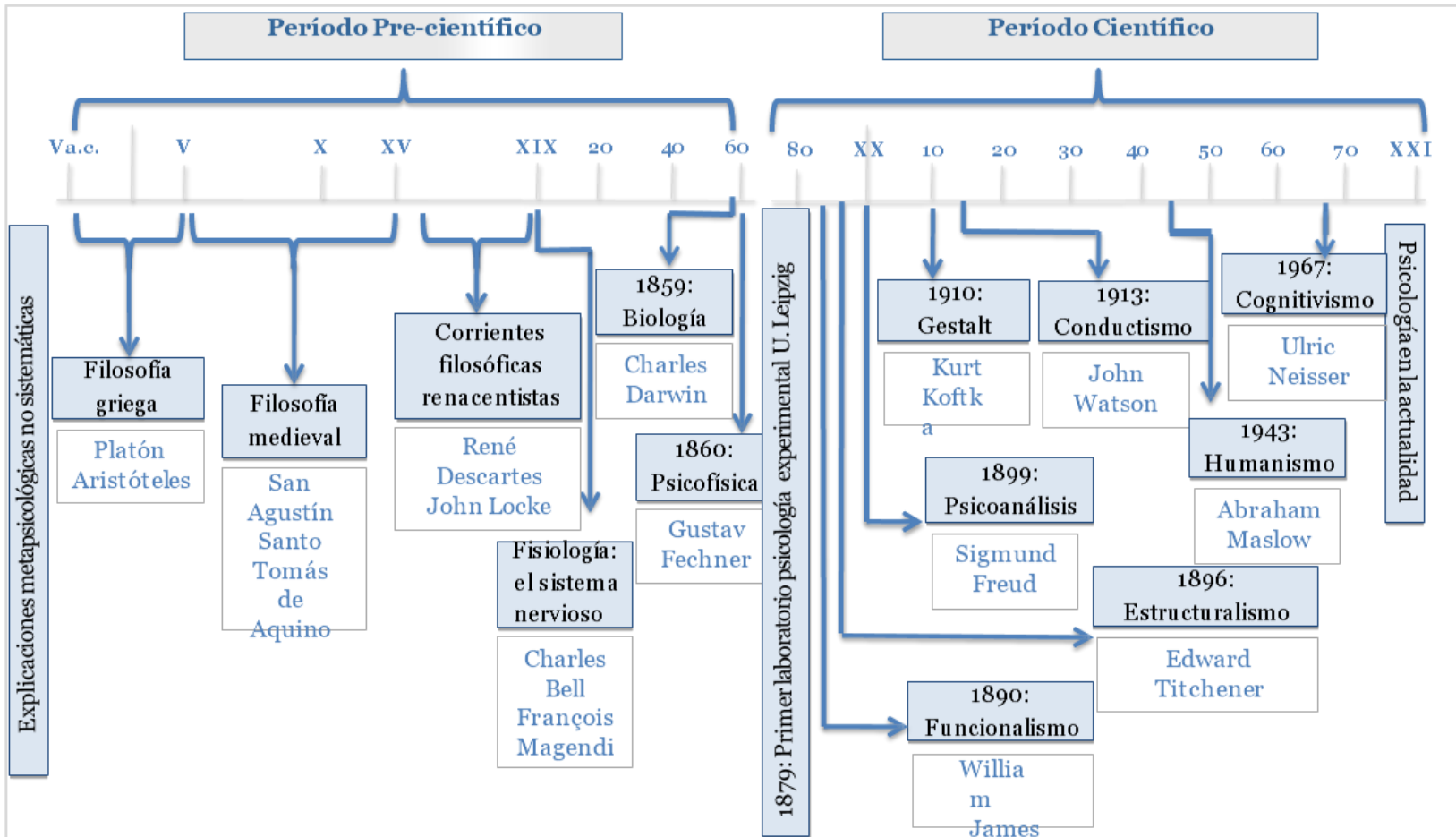
PSIQUIATRÍA:

Rama de la Medicina, tiene por objeto el estudio y tratamiento de los trastornos psíquicos y de comportamiento de los seres humanos. Es una especialidad básica de la Medicina tanto por su carácter troncal como por su interrelación e implicación con el resto de las especialidades.

DIFERENCIAS:

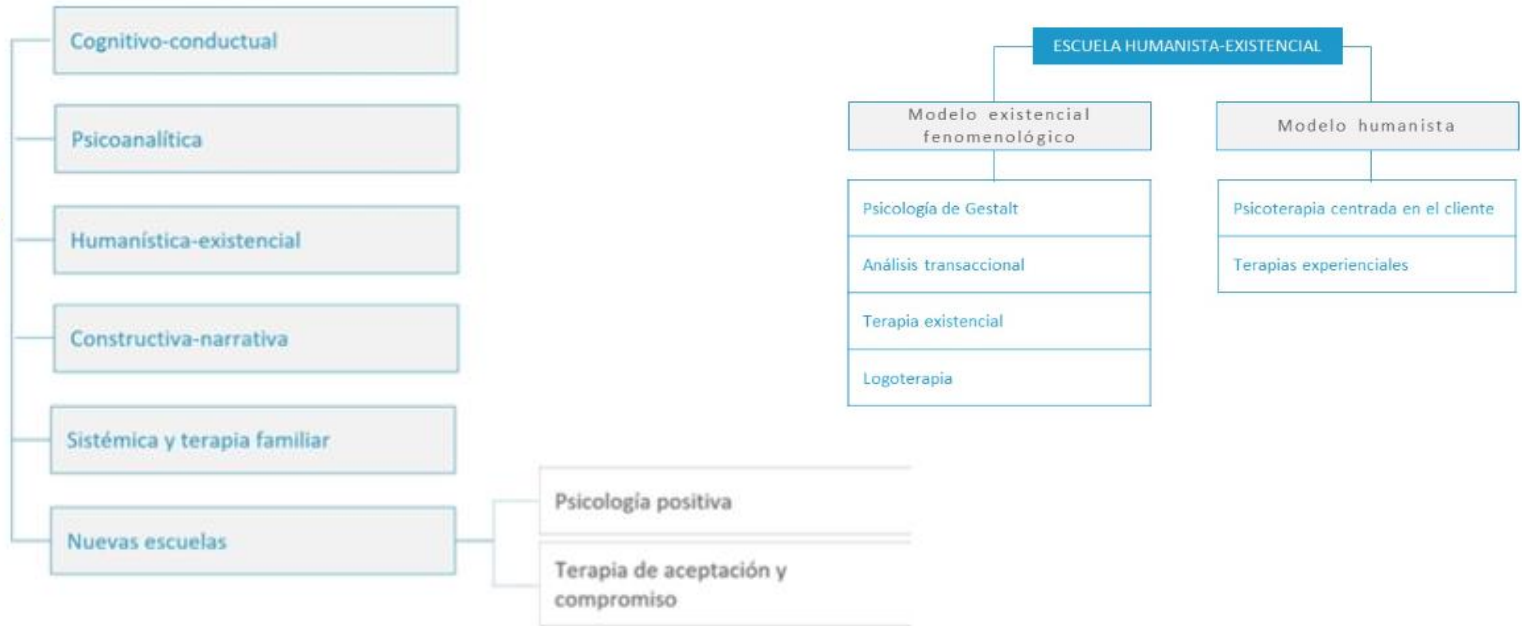
La Psicología se focaliza en trastornos emocionales, no tan graves, como la ansiedad, la rumiación mental o los principios de depresión. Por otra parte, la Psiquiatría se centra en las enfermedades mentales graves, que requieren, en la mayoría de casos, medicación como parte del tratamiento.

PSICOLOGÍA



PSICOLOGÍA

Escuelas psicoterapéuticas



CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS COGNITIVO- ONDUCTUALES

1ª Generación	2ª Generación	3ª Generación
Terapias de conducta	Técnicas cognitivas	Enfoques contextuales y constructivistas
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de respiración e imaginación - Técnicas de relajación - Desensibilización sistemática - Técnicas de exposición - Técnicas operantes - Organización de contingencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento HH. SS.: Modelado - Reestructuración cognitiva: TRE de Ellis y T cognitiva de Beck - Técnicas de manejo de situaciones: <ul style="list-style-type: none"> - Inoculación al estrés - Autoinstrucciones - Autocontrol - Técnicas de resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> Enfoque constructivista narrativista <ul style="list-style-type: none"> - Constructos personales, Kelly - Terapia estructural, Guidano - Terapia psicológica constructivista, Mahoney Enfoque contextual <ul style="list-style-type: none"> - ACT de Hayes - Terapia dialéctica conductual de Lineham - Terapia de valoración cognitiva de R. Wessler - Activación conductual - Terapia metacognitiva - Terapia transdiagnóstica de las emociones - Terapia integral de pareja

PSICOLOGÍA

Recorrido por la Historia de la Psicología

- a) Periodo Pre-científico (explicaciones metapsicológicas no sistemáticas). Desde los filósofos griegos hasta la mitad del S XIX: Psicología especulativa
 - V a.c. a V: Filosofía griega: Platón y Aristóteles
 - V-XV: Filosofía medieval: San Agustín, Santo Tomás de Aquino
 - XV-XIX: corrientes filosóficas renacentistas: René, Descartes, John Locke
 - XIX: Fisiología: el sistema nervioso: Charles Bell, Francois Magendi
 - 1859: Biología: Charles Darwin
 - 1860: Psicofísica: Gustav Fechner
- b) Período científico: Desde 1879 creación del laboratorio experimental de Leipzig hasta nuestros días: Psicología científica
 - 1890 Funcionalismo: William James
 - 1896 Estructuralismo: Edward Titchener
 - 1899 Psicoanálisis: Sigmund Freud
 - 1910 Gestalt: Kurt Koftka
 - 1913 Conductismo: John Watson
 - 1943 Humanismo: Abraham Maslow
 - 1967 Cognitivismo: Ulric Neisser
- En España, la formación de Psicología en **1953 en la Universidad de Madrid**. La licenciatura de Psicología como especialidad de la carrera de Filosofía en **1968**.
- En **1980 primera Facultad** de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid

RELACIONES DE APEGO, PERSONALIDAD Y AUTOESTIMA

Teoría del apego (Bowlby 1958)

Apego seguro: el niño, utiliza al cuidador como base segura para la exploración, protesta si no está próximo y busca su proximidad. Crea un vínculo parental con éxito y seguro con el niño. Relaciones parentales: amor, amistad, confianza



Inseguro Ambivalente/resistente/huidizo: el niño se siente ansioso porque la disponibilidad del cuidador nunca es consistente.



Inseguro evitativo: el niño siente que no hay apego, por lo que es rebelde, con baja autoimagen y autoestima. Padres fríos, rechazo del niño/a. En el futuro: genera miedo a la intimidad, dificultad para aceptar a la pareja, obsesión, celos.

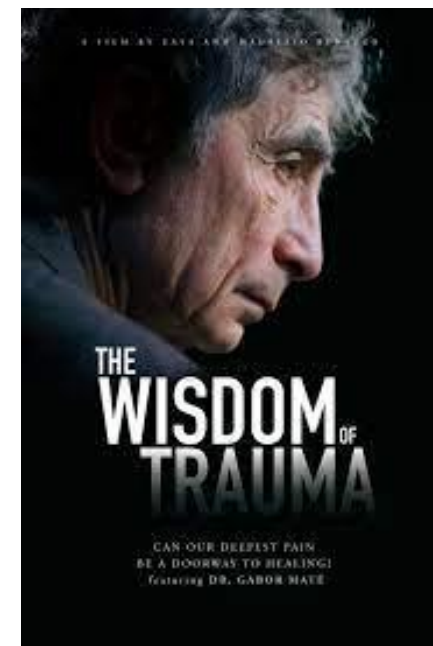


Desorganizado o despreocupado: la falta de apego demuestra comportamientos contradictorios y/o confundidos. Errores de comunicación afectiva y malos tratos.



HERIDAS DE LA INFANCIA

Heridas de la infancia



<https://wisdomoftrauma.com/movie/>

8 heridas emocionales de la infancia guiainfantil.com

Herida emocional en la infancia	Cicatriz en la edad adulta
Humillación	Timidez extrema o prepotencia
Ausencia de los padres	Problema para entablar relaciones duraderas
Injusticia	Demasiado autoritario
Traición de los padres	Muy controlador y perfeccionista
Sentirse rechazado	Huirá de los demás. Solitario
Anular las emociones	Muy frío o demasiado impulsivo
Arrebatar la infancia	Frustración constante
Falta de cariño	Falta de empatía y compasión



RELACIONES DE APEGO, PERSONALIDAD Y AUTOESTIMA

RASGOS DE PERSONALIDAD				
Tolerante	Digno	Introverso	Poderoso	Sentimental
Flexible	Extroverso	Amable	Orgullosa	Tímido
Audaz	Enérgico	Erudito	Tranquilo	Curioso
Valiente	Amigable	Organizado	Reflexivo	Listo
Tranquilo	Generoso	Cariñoso	Relajado	Espontáneo
Protector	Feliz	Maduro	Inquieto	Simpático
Alegre	Atento	Modesto	Sensible	Tenso
Inteligente	Idealista	Nervioso	Analítico	Animoso
Seguro	Independiente	Lógico	Asertivo	Sabio
Complejo	Ingenioso	Observador	Cohibido	Digno de confianza
Capaz	Fiel	Hábil	Paciente	Sensato



MENSAJES NEGATIVOS QUE CREAN CREENCIAS INCONSCIENTES

- No vivas o ¿por qué no te mueres de una vez?
- No sientas. Deja de molestar con tus risas. Apártate, qué pegajoso eres. No llores, los niños no lloran. Mira que valiente tenemos aquí. Si te fastidia te aguantas.
- No pienses. ¿Cómo te atreves a preguntar eso?, Los niños se callan cuando hablan los mayores. No preguntes y déjame en paz. Ya voy a hacerte yo ese ejercicio. No se qué pensar de ti. Tú a callar y a obedecer.
- No te acerques a los demás. Uno no se puede fiar de la gente. Ya tenía ganas de que se marcharan. Hay que guardar las distancias. No me toques. El mejor amigo es un libro.

¿RECONOCES ALGUNA CREENCIA INCONSCIENTE
POR MENSAJES EN LA INFANCIA?

CONOCEER CREENCIAS INCONSCIENTES

Herramienta para conocer las creencias inconscientes

TABLA 1

	HOMBRE	MUJER
Lista de características negativas de los mismos cuidadores (-)		
Lista de características positivas de tus cuidadores (+)		

INTRODUCCIÓN

Herramienta para conocer las creencias inconscientes

TABLA 2

	¿Qué es lo que más querías y necesitabas de tus cuidadores?
Lista de características que queríamos de nuestros cuidadores	

TABLA 3

	TUS FRUSTRACIONES	¿CÓMO ABORDASTE TUS FRUSTRACIONES?
Lista de frustraciones infantiles y lo que hiciste		

INTRODUCCIÓN

Herramienta para conocer las creencias inconscientes

Declaraciones	Completa
Declaración 1. Ayuda a reconocer lo que atraes a tu vida	A veces atraigo gente a mi vida que son [acaba con las palabras de la tabla 1 (-)]:
Declaración 2. Ayuda a ver las cosas que esperas de los demás, cualidades que consideraste positivas en tus cuidadores	Yo quiero que sean [acaba con las palabras de la tabla 1 (+)]:
Declaración 3. Ayuda a ver las cosas que quieres y necesitas en la vida	... para poder tener [acaba con las palabras de la tabla 2]:
Declaración 4. Objetivo del ejercicio de actuaciones en el subconsciente	A veces me impido conseguir esto haciendo [acaba con las palabras de la tabla 3.b)]:

IDENTIFICA LAS CREENCIAS LIMITANTES INCONSCIENTES

MIEDO: alcohol, drogas, tecnología, viajes, placeres sensuales, se convierten en anastésicos



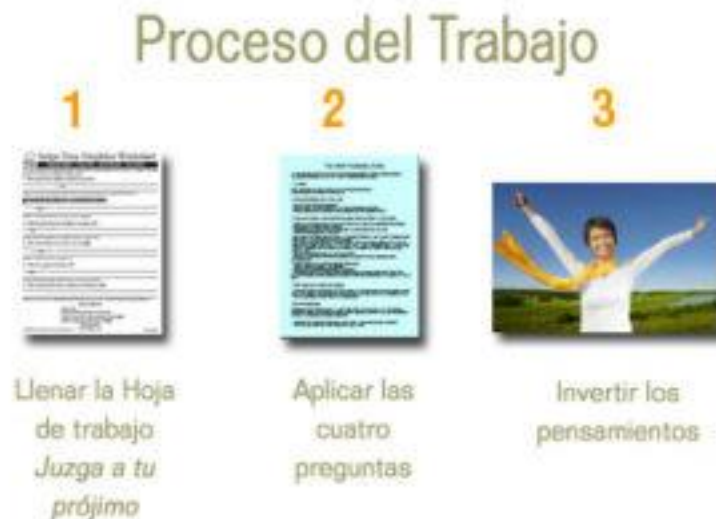
AMOR: dar sin esperar nada a cambio, es la fuerza esencial de la vida, y para ello hay que ver si te amas, si compartes el amor con los demás y si te sientes vacío.



THE WORK / EL TRABAJO

EL TRABAJO:

- Proceso de indagación para **identificar las creencias que causan sufrimiento**
- No perturba lo que nos ocurre, sino nuestros **pensamientos, emociones y creencias sobre ello.**
- Cuando **cambia el pensamiento, emoción y creencia, el problema desaparece**
- **Liberarse de los pensamientos que provocan el sufrimiento.**



Las cuatro preguntas

1. ¿Es verdad?
2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Aquí encontrarás desdoblada la forma en que las cuatro preguntas se aplican a la aseveración: “Pablo debe comprenderme”.

1. **¿Es verdad?** ¿Es verdad que debe comprenderte? Sosiégate. Espera la respuesta de tu corazón.
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** En última instancia, ¿puedes realmente saber si él debe o no debe comprenderte? ¿Puedes saber con absoluta certeza que es lo más conveniente que él comprenda?
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?** ¿Qué ocurre cuando crees “Pablo debe comprenderme” y no lo hace? ¿Experimentas ira, tensión, frustración? ¿Cómo tratas a Pablo? ¿Lo miras acaso con dureza? ¿Intentas cambiarlo de alguna forma? ¿Cómo se sienten estas reacciones? ¿Cómo te tratas a ti mismo? ¿Este pensamiento, trae tensión o paz a tu vida? Sosiégate mientras escuchas tu voz interior.
4. **¿Quién serías sin el pensamiento?** Cierra los ojos. Visualízate en presencia de Pablo. Ahora imagínate que estás mirando a Pablo, sólo un momento, sin el pensamiento, “Quiero que él me entienda.” ¿Qué observas? ¿Cómo se vería tu vida sin ese pensamiento?

Las inversiones

El siguiente paso consiste en invertir tu aseveración. Las inversiones son la oportunidad de considerar el opuesto a lo que tú aceptas como verdad. Puede haber varias inversiones.

Por ejemplo, la aseveración “Pablo debe comprenderme”, se puede invertir a:

- Pablo *no debe* comprenderme.
- Yo debo comprenderme.
- Yo debo comprender a Pablo.

Permítete sentir plenamente las inversiones. Por cada una, encuentra en tu vida por lo menos tres ejemplos genuinos y específicos donde la inversión es verdad. No se trata de responsabilizarte ni de sentirte culpable, sino de descubrir alternativas que pueden traerte paz.

Inversion para el numero 6

La inversión para la aseveración número 6 es un poco diferente:

“No quiero nunca más volver a experimentar una discusión con Pablo” se invierte a:
“Estoy dispuesto a experimentar una discusión con Pablo otra vez,” y
“Espero con ilusión experimentar una discusión con Pablo otra vez.”

Con el número 6 se trata de que recibas todos tus pensamientos y vivencias con los brazos abiertos; esto te permitirá ver dónde aún le haces la guerra a la realidad. Si percibes cualquier resistencia al un pensamiento tu Trabajo aún no termina. Cuando puedas, honestamente, esperar con ilusión las experiencias que han sido incómodas, ya no tendrás nada que temer de la vida. Verás todo como un regalo que puede llevarte a la autorrealización.

THE WORK / EL TRABAJO

Pregunta # 3: ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?

ENFADADO		DEPRIMIDO		CONFUNDIDO	INDEFENSO	INDIFERENTE	ASUSTADO	LASTIMADO	TRISTE	CRÍTICO
irritado	vociferante	decepcionado	masoquista	dudoso	incapaz	insensitivo	temeroso	aplastado	lloroso	serio
enrabietado	susceptible	desanimado	atorado	incierto	solo	obtuso	aterrorizado	atormentado	angustiado	desaprobando
hostil	cortante	avergonzado	contraído	indeciso	paralizado	reservado	sospechoso	despojados	desolado	reculando
con ganas de insultar	provocador	impotente	apretado	perplejo	fatigado	cansado	alarmado	dolido	infeliz	la mirada dura
enojado	iracundo	disminuido	bloqueado	vacilante	inservible	aburrido	con pánico	torturado	solitario	injustamente
perturbado	explosivo	culpable	desesperanzado	tímido	inferior	frío	acobardado	rechazado	apenado	como atacado
odioso	terco	insatisfecho	taciturno	desilusionado	vulnerable	sin vida	sobresaltado	herido	hipersensible	atacando
desagradable	rebeldes	miserable	refunfuñón	desconfiado	vacío	despreocupado	amedrentado	ofendido	sucio	sin tacto
ofensivo	desesperado	despreciable	quejumbroso	receloso	preocupado	desinteresado	cobarde	aflicto	lleno de	lastimando
agresivo	impaciente	te denigras	castigador	perdido	patético	sin reacción	precavido	victimizado	remordimiento	mandando
amargado	contrario	te odias	adusto	inseguro	aturdido	agotado	amenazado	el corazón roto	castigándose	tieso
frustrado	acusador	mustio	irritable	inquieta	destinado al	robótico	aprensivo	agonizante	no merecedor	brutal
controlador	furibundo	poca cosa	quejicas	tenso	fracaso	lento	con ataque	pasmado	frágil	combativo
resentido	rechazante	terrible	sobrecargado	estresado	sobrecogido	pesado	defensivo	agraviado	desconectado	insistente
exaltado	sarcástico	menospreciado	negativo	incómodo	incompetente		lleno de miedo	humillado	devastado	negligente
malicioso	altanero	alienado	cerrado	comparando	inepto		en guardia	insultado	descontento	obstruccionando
enfurecido	respondón	malo	fuera de sí	deshonesto	incapacitado		absorto en sí mismo	disgustado	llorón	maleducado
mezquino	insultante	pesimista	sin energía	superior	aislado		rígido	indignado	lamentoso	despotricando
violento	irrespetuoso	abatido	en el infierno	despreciativo	atrapado		fóbico	sufriendo		regañando
vindicativo	celoso	decaído	tremoloso	manipulador	débil		intolerante	distante		severo
sádico	golpeado	autocrítico	sensible	juzgando a los demás	enfermo		fuera de foco	invadido		falso
ruin	gritón	te rebajas	demaclado	prejuiciado	nauseabundo		intimidado	arrollado		farsante
rencoroso	chillón	sombrío	consumido	argumentativo	nervioso		esquivo	asfixiado		superficial
furioso	vengativo	tristón	de hombros	autoritario	ansioso		petrificado	rebajado		estirado
agitado	regañón	descorazonado	caídos	condescendiente	hambriento		inflexible			territorial
antagónico	envidioso	cabizbajo	indolente	demandante	ofuscado		paranoico			obsesivo
rabioso		desconsolado	adolorido	distraído	crispado		inhibido			rudo
malhumorado		sin alegría	de mal humor	desorientado	compulsivo		inmóvil			
colérico		fatal		fuera de centro			apegado			
				frenético			lleno de odio			
				te sonrojás			agorafóbico			
				torpe			cohibido			

THE WORK / EL TRABAJO

Pregunta #4: ¿Quién serías sin ese pensamiento?

ABIERTO	AMOROSO	FELIZ	INTERESADO	VIVO	POSITIVO	EN PAZ	FUERTE	RELAJADO
comprensivo	considerado	dichoso	fascinado	juguetero	anhelante	calmado	confiable	lleno de luz
confiado	afectuoso	gozoso	intrigado	valiente	deseoso	bueno	seguro	radiante
conectado	sensitivo	encantado	absorto	enérgico	sincero	confortable	único	brillando
libre	tierno	pleno de gozo	inquisitivo	liberado	inspirado	complacido	dinámico	sonriente
simpático	entregado	festivo	curioso	optimista	entusiasta	alentado	tenaz	pies en tierra
satisfecho	atraído	extático	sorprendido	retozón	atrevido	contento	robusto	sin prisa
receptivo	apasionado	alegre	involucrado	animado	lanzado	quieto	a salvo	focalizado
acogedor	capaz de admirar	animoso	con atención	emocionado	esperanzado	convencido	estable	de mente abierta
amable	cálido	luminoso	observador	maravilloso	bello	sereno	honesto	eficiente
armonioso	enternecido	alborozado	entretenido	humorístico	creativo	brillante	en mi sitio	no-controlador
sentiría empatía	cercano	jubiloso	cortés	sensacional	constructivo	bendecido	verdadero	sin presunciones
tolerante	amado	regocijado	atento	generoso	capaz de ayudar	asegurado	capaz de apoyar	apoyado
amigable	dulce	divertido	enfocado	capaz de compartir	con recursos	claro	excelente	fluido
se podrían acercar a mí	suave	ligero de corazón		inteligente	motivado	balanceado	perseverante	ligero
fluyendo	compasivo	sin preocupaciones		exhaltado	cooperativo	muy bien	responsable	espontáneo
flexible	solícito	en la gloria		un igual	productivo	okey	mentalmente sano	alerta
presente	permisivo	inocente		disfrutando	exuberante	libre de preocupaciones	completo	saludable
escucha	acriático	como un niño		comunicativo	en la onda	adecuado	maduro	meditativo
aceptante	apreciativo	gratificado		activo	responsivo	pleno	sólido	descansado
	respetuoso	eufórico		lleno de energía	consciente	genuino		en espera
	humilde	embelesado		joven	capaz de aprobar	auténtico		riéndome
	con gracia	de buen humor		vigoroso	me sentiría honrado	bellocapaz de		natural
	paciente	en el cielo			privilegiado	perdonar		firme
	capaz de honrar	en la cima de la montaña			adaptable	exaltado		centrado
	expansivo					sin carga		plácido
	agradecido					autosuficiente		

THE WORK / EL TRABAJO

Hoja de trabajo "Una creencia a la vez"

El Trabajo—Meditación escrita

En la línea "Creencia" a continuación escribe una creencia estresante. Podría ser una afirmación de una Hoja de trabajo "Juzga a tu prójimo", una creencia estresante acerca de alguien (vivo o muerto) a quien no has perdonado al cien por ciento, o cualquier otro pensamiento estresante. Permítete visitar la situación específica mentalmente. Luego cuestiona el concepto por escrito utilizando las siguientes preguntas e inversiones. Al contestar las preguntas, cierra los ojos, aquíétate y sé testigo de lo que aparece.

Creencia: _____

1. ¿Es verdad? (Si o no. Si no, continúa con la pregunta 3).

2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza? (Si o no.)

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?

¿Qué emociones se producen cuando crees ese pensamiento?

¿Qué imágenes del pasado del futuro se presentan cuando crees ese pensamiento?

¿Cómo te tratas a tu mismo/a y a otros cuando crees ese pensamiento?

Creencia sobre la que estás trabajando: _____

4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

¿Quién o qué eres sin ese pensamiento?

Invierte el pensamiento.

Ejemplo de una afirmación:

Él me lastimó.

Opuestos posibles:

Yo me lastimé.

Yo lo lastimé.

Él no me lastimó.

Él me ayudó.

Considera cómo cada inversión es tan o más verdad en esa situación.

Escribe en los espacios en blanco sobre el dinero en tu vida. Utiliza frases sencillas y cortas. No te censures—intenta experimentar tu enojo o dolor en relación a tu situación financiera tal como es. Aprovecha esta oportunidad para expresar tus pensamientos acerca del dinero por escrito.

1. ¿El dinero te enoja, te irrita, te entristece o frustra, y por qué?

Estoy _____ con _____ porque _____

(Ejemplo: Estoy enojado con el dinero porque no me llega en abundancia, no está allí cuando lo necesito, es escaso.)

2. ¿Cómo quieres que el dinero cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que el dinero _____

(Ejemplo: Quiero que el dinero sea fácil de ganar.)

3. ¿Qué es lo que el dinero debería o no debería de hacer? _____

_____ debería o no debería _____

(Ejemplo: El dinero debería estar allí cuando lo necesito. El dinero no debería evitarme.)

4. ¿Qué necesita el dinero hacer para que seas feliz?

Necesito que el dinero _____

(Ejemplo: Necesito que el dinero me dé seguridad, que se quede conmigo.)

5. ¿Qué es lo que piensas del dinero? Haz una lista. _____ es _____

(Ejemplo: El dinero es injusto, inseguro, caprichoso, etc.)

6. ¿Qué es aquello que no quieres volver a experimentar con el dinero?

No quiero volver a experimentar _____

(Ejemplo: No quiero volver a experimentar el no tener suficiente dinero)

Las cuatro preguntas:

- 1) ¿Es verdad?
- 2) ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
- 3) ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?
- 4) ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento.

(Encuentra tres ejemplos genuinos y específicos de cómo cada inversión es verdad en tu vida.)

THE WORK / EL TRABAJO

Ahora cuestiona cada una de tus afirmaciones arriba usando las cuatro preguntas de El Trabajo que aparecen a continuación. Para la inversión de la afirmación 6 sustituye la frase *Nunca más quiero...* por *Estoy dispuesto a...* y después por *Espero con ilusión...*

Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo me mintió.

1. ¿Es verdad? (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3).
2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza? (Sí o no).
3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?
4. ¿Quién o qué serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a *Pablo*.

Pablo no me mintió.

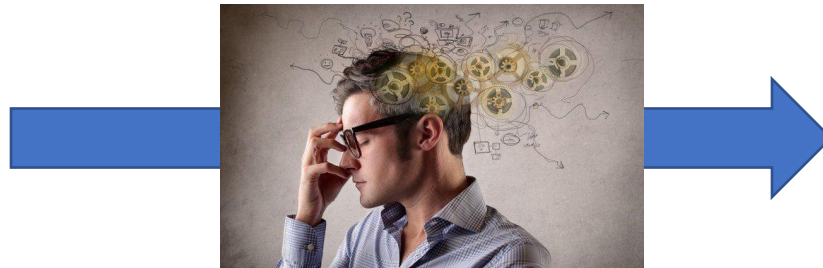
Pablo me dijo la verdad.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.

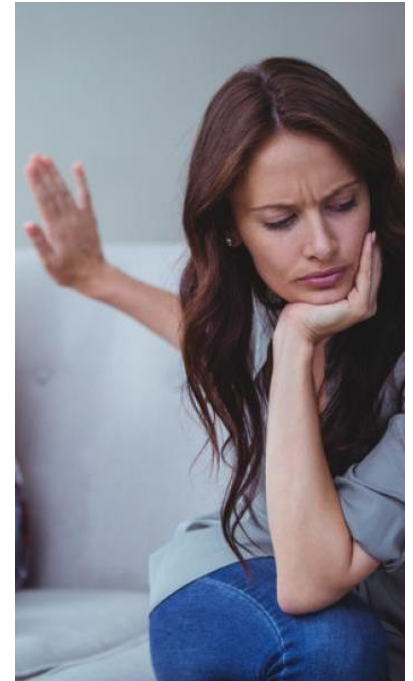
ACONTECIMIENTO



**PENSAMIENTOS
CREENCIAS**



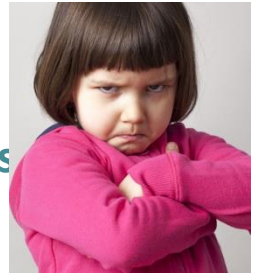
**SENTIMIENTO
EMOCIÓN**



- Necesito saber qué hacer.
- No sé qué hacer.
- Sé lo que es bueno para otros.
- Sé lo que es lo mejor para mí.
- Algo terrible va a suceder.
- Es posible cometer un error.
- Las personas no deberían mentir.
- Las personas deberían respetarme.
- Puedo controlar como otros se sientan respecto a mí.
- Siento tu energía.
- Necesito más dinero.
- La vida no es justa.
- Los padres deben querer a sus hijos.
- Los hijos deben querer a sus padres.
- Necesito decidir.
- No hago nada bien.
- Puedo desilusionar a la gente.
- No quiero parecer tonto/a.
- Hay demasiado que hacer.
- No hay suficiente tiempo.
- Sé lo que necesitas.
- No sirvo para nada.
- Me compete hacerte feliz.
- Necesito una pareja para ser feliz.
- Es mi culpa.
- Debería ser diferente.
- He perdido mi oportunidad.
- Necesito ser cuidadoso/a en la vida.
- Las personas deberían escucharme.
- No soy suficiente.
- Soy un fracaso.
- No le importo a _____.
- Necesito comprender.
- Necesito hacerlo bien.
- Lo hice mal.
- Hay algo malo en mí.
- Él/ella me rechazó.
- Él/ella no confía en mí.
- No debería haber guerra en el mundo.
- Las mujeres no deberían ser tan emocionales.
- Las personas no debería utilizar a los animales (investigación médica, alimento, etc.)
- El mundo no es un lugar seguro.
- La gente está destruyendo el medio ambiente.
- Las personas me juzgan.
- Sé lo que piensan.
- Deberían estar de acuerdo conmigo.
- Tengo que trabajar muy duro.
- La gente debería cumplir sus promesas.
- Otros me pueden hacer daño.
- El dinero me hará feliz.
- Estoy demasiado gorda/o, flaca/o
- Necesito estar en control.
- Mi cuerpo debería ser sano.
- No se puede confiar en la gente.
- _____ me traicionó.
- Mi vida tiene un propósito.
- Necesito conocer el propósito de mi vida.
- La vida es difícil.
- Las personas deberían ser agradecidas.
- Mi jefe debería apreciarme.
- No pertenezco.
- Las personas no deberían enfadarse.
- _____ lo hizo mal.
- Tengo razón.

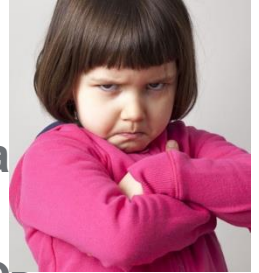
CREENCIAS UNIVERSALES

- Soy inocente, **la culpa es de los demás: víctima**
- Llamar la atención, somos caprichosos y especiales y los demás tienen que satisfacer lo que necesito y nos deben de querer
- Las cosas son buenas o malas, no hay grises
- Etiquetamos las situaciones y a las personas
- Generalizamos: todos, ningún.... Siempre, nunca
- Exigimos: tendrías que... Buscar el perfeccionismo en los demás
- **Yo tengo razón, los demás están equivocados**
- Catastrofismo: si no aprueba....
- No cambio ni salgo de la zona de confort aunque no estoy bien
- Puedo cambiar a los demás
- Inseguridad, falta de amor propio: no valgo, no puedo hacerlo, no soy atractivo



CREENCIAS UNIVERSALES. REFRANES LIMITANTES

- “Más vale pájaro en mano que ciento volando”
- “Quien bien te quiere te hará llorar”
- “Ver, oír y callar”, o su gemela “En boca cerrada no entran moscas”
- “A quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija”
- “Donde las dan, las toman” o “arrieritos somos y en el camino nos encontraremos”
- “Cría cuervos y te sacarán los ojos” o el clásico “piensa mal y acertarás”
- “El tiempo todo lo cura”
- “Tanto tienes, tanto vales”
- “Zapatero a sus zapatos”
- ”Ojos que no ven corazón que no siente”
- La suerte de la fea, la bonita lo desea
- Más vale malo conocido que bueno por conocer



TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL DE ALBERT ELLIS

A: Acontecimiento Activador: **percepción del evento** o situación que ha ocurrido y ha sido el detonante de la perturbación emocional. Dicho acontecimiento puede ser un hecho externo (como una pelea con el jefe) o interno (como un dolor físico o una imagen mental); una situación pasada (como un abuso infantil) o presente (como una discusión con alguien); un hecho objetivo (como un accidente de coche) o subjetivo (como un rechazo imaginado).

Ejemplo: A- “Mi jefe me ha despedido del trabajo”

B: Sistema de Creencias: percepción, **interpretación, creencia, o pensamiento que tiene sobre la “A”**. Las creencias pueden ser racionales o irracionales.

Creencia racional cuando es empírica, lógica y funcional, tiene forma de preferencia (deseos o esperanzas), aceptación, tolerancia y relativismo, con significados tipo sí/también, o sí/pero ante el “A” desagradable que están experimentando: “espero que no me ocurra tal desgracia, pero si sucede, podré enfrentarme a ella y todavía tendré oportunidades para ser feliz”.

Creencia irracional cuando es mágica, ilógica y disfuncional, y suele tener forma de exigencia, condenación, intolerancia y dramatismo, con significados tipo o/o: “debo evitar que ocurra tal desgracia o seré un desgraciado toda la vida”.

Ejemplo: B (irracional)- “No puedo soportarlo. Soy un fracasado por haber perdido el trabajo. Es terrible lo que me ha sucedido. Necesito este trabajo. No tendría que haberlo perdido. Nunca encontraré otro trabajo igual”.

C: Consecuencia emocional y conductual: Es la **reacción fisiológica, somática, y las tendencias de acción que se producen ante "A"**.

Existen **emociones saludables (o insanas) y no saludables (o insanas)** que conducen a comportamientos constructivos (o creativos) y destructivos (o derrotistas), respectivamente.

Es importante comprender que la **"A" (el acontecimiento) no causa directamente la "C"** (sus emociones y/ o comportamientos), sino que **es la interpretación de dicha "A", los pensamientos que la persona tiene sobre ella ("B"), lo que genera dichas consecuencias o "C"**.

Ejemplo: C- "Me siento culpable, enfurecido conmigo, ansioso y deprimido. No como. No duermo. Bebo demasiado alcohol. No busco ningún otro trabajo".

D: Disputar los pensamientos irracionales: haciéndose **preguntas reflexivas** que permitan **debatir sus propios pensamientos y ponerlos en duda**.

Ejemplo: ¿Es realista pensar que soy un completo inútil, un desastre y que no valgo nada por el hecho de haber cometido un error? ¿Siempre actúo de una manera equivocada y en todos los aspectos?» «Dónde está escrito que no pueda fallar en eso? ¿Hay alguna ley que lo prohíba?»

E: Encontrar nuevas creencias racionales alternativas: con preguntas la persona podrá **reflexionar** sobre sus pensamientos y que le ayuden

Ejemplo: *«Es verdad, que haya cometido un error no me convierte en un completo inútil sino en ser humano falible que se equivoca» «No hay ninguna ley que me prohíba equivocarme, de hecho esta estúpida idea está en mi cabeza que me la impongo yo».*

La consecuencia de estas **nuevas creencias harán que la persona se sienta triste y molesta por el error pero no deprimida ni enrabada**, y al sentirse mejor seguramente actuará de otra manera como ver en que se ha equivocado y **aprender del error**, y no necesitará comer compulsivamente, por ejemplo.

Para conseguir este cambio de creencias de forma profunda y duradera uno deberá trabajar y practicar con tenacidad hasta conseguir alcanzarlo

¡No hay cambio que sea fácil y mágico!



TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL DE ALBERT ELLIS

A: acontecimiento que ha sucedido

B: pensamientos, ideas y creencias que te hacen sentir así: creencias irracionales

D: preguntas para cambiar las creencias irracionales a racionales

C1: Consecuencia emocional y conductual

C2: Consecuencia emocional y conductual 2

E1: nuevas creencias racionales alternativas 1

E2 nuevas creencias racionales alternativas 2

Son las **creencias irracionales**, formadas principalmente por **exigencias y falsas necesidades**, las que generan la mayor parte de los **problemas emocionales** y de comportamiento.

Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos.

Las personas han de **cuestionar sus creencias fundamentales** (en la mayoría de casos, irracionales), para después sustituirlas por otras más constructivas (racionales).



TRANSFORMAR LAS CREENCIAS EN RACIONALES

- Las personas hacen lo que saben y pueden
- Amar, empatizar, aceptar y respetar
- Las personas son valiosas y únicas
- Lo que pienso, decido y siento: yo soy responsable de lo que me pasa
- No existe el pecado y no hay que sentir culpa, son solo errores
- Para ti la razón, para mi la paz



TRANSFORMAR LAS CREENCIAS EN RACIONALES

- Zion <https://youtu.be/HRvGIB1-Ku8>



- Lizzie Velasquez



- <https://www.youtube.com/watch?v=VgzVGNMbjgU&t=40s>

- Same Berns



“¿Por qué estos seres humanos que lo tienen todo no alcanzan la felicidad, y yo que debería sentirme mal por estar enfermo soy absolutamente feliz?”

Sam Berns

COACHING



Elevar nuestros niveles
de consciencia

La responsabilidad



Es la base de la vida

COACHING

QUÉ ES Y CÓMO PUEDE AFECTARTE EL EFECTO PIGMALIÓN



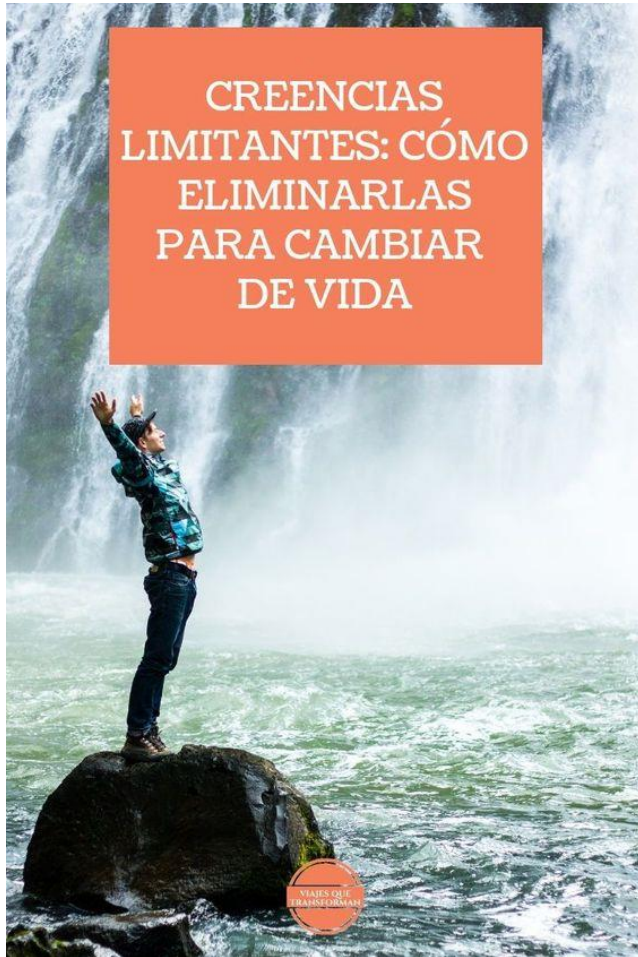
- 1-El maestro piensa que el estudiante es inteligente
- 2-El maestro le dedica más tiempo y le pone tareas más complejas
- 3-Debido a lo anterior, el estudiante tiene mejores calificaciones y aprende más



Trata a un hombre como es y seguirá siendo lo que es. Trata a un hombre como puede llegar a ser y se convertirá en lo que puede llegar a ser.

(Johann W. Goethe)

COACHING



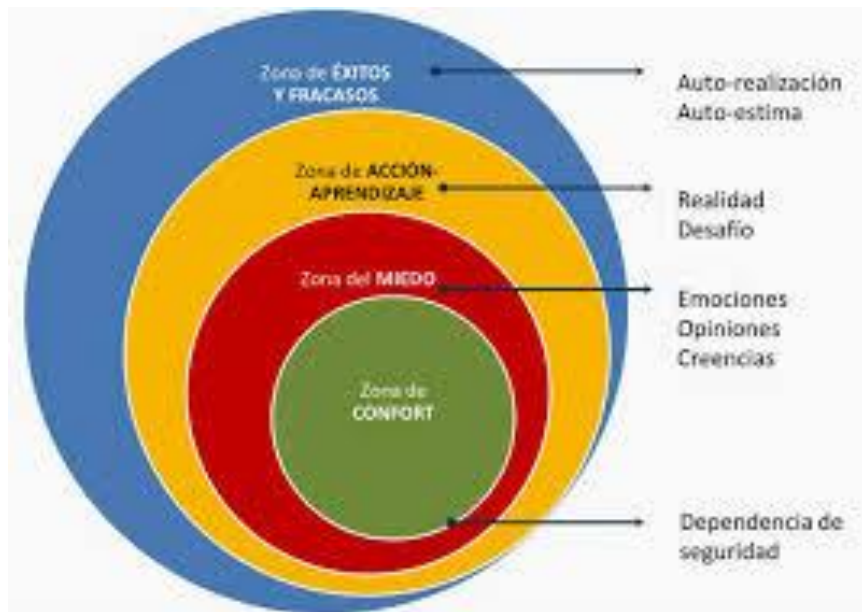
Creencias limitantes vs potenciadoras

Nuestra mente influye en nuestra vida



Encuentra más herramientas y otros recursos en
www.filocoaching.com

COACHING: ¿Dónde pones tu atención?

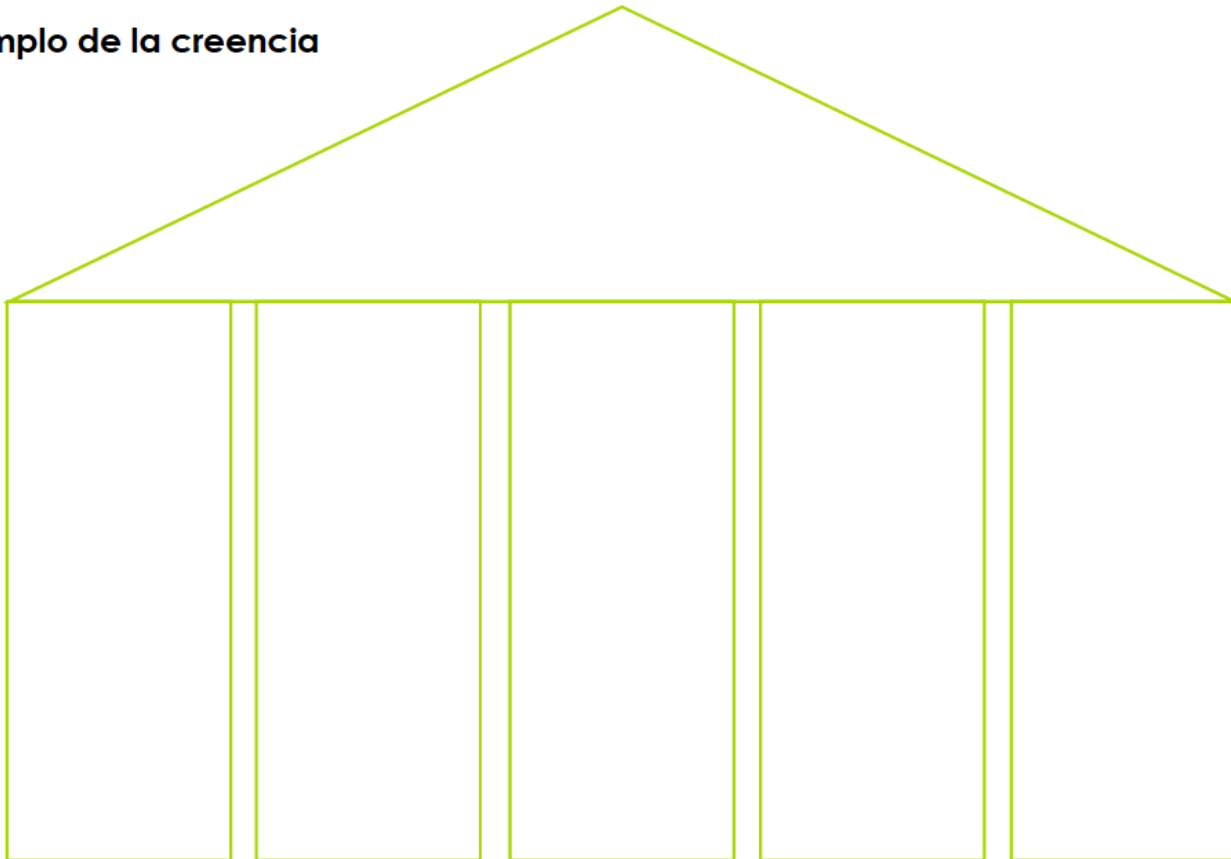


COACHING: El templo de la creencia

Proceso:

- Hacemos el templo de la creencia limitante
- Hacemos el templo de la creencia impulsora

El templo de la creencia



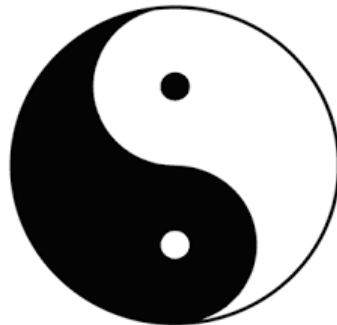
TRANSCENDER LA DUALIDAD

¿Qué crees?

Los primeros años, generamos las creencias esenciales

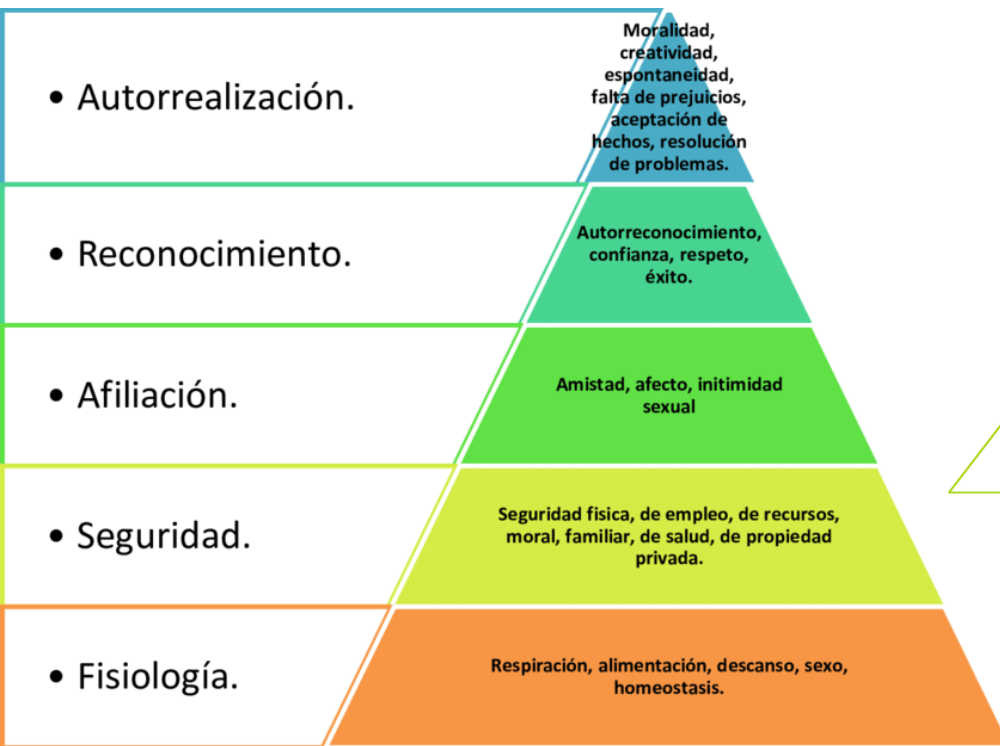
Gran Pregunta:

¿**crees** que hay una única fuente de todo lo que ocurre en el mundo, o crees que hay dos fuerzas opuestas y enfrentadas -el bien y el mal-?



¿**CREES** QUE LAS COSAS
SUCEDEN POR CASUALIDAD?

MATERIALIDAD-ESPIRITUALIDAD



Pirámide de Maslow

ESPIRITUALIDAD

<https://youtu.be/R4M7BNv9Y30?si=q7cPc4udeyeVqAiR>

RELIGIÓN



ESPIRITUALIDAD



¿CREES QUE ES LO MISMO?

Neale Donald Walsch: Conversaciones con Dios

<https://youtu.be/ARXVAy2hUUk?si=sDkXRJHcZCpX4VOR>



ESPIRITUALIDAD

RELIGIÓN	ESPIRITUALIDAD
Sigue los preceptos de unos libros	Busca lo sagrado en todos los libros
Se alimenta del miedo (pecado)	Se alimenta de la confianza
Vive en el pensamiento	Vive en la conciencia
Es lógica	Es dialéctica
Te alimenta el ego	Te hace trascenderlo
Te hace renunciar al mundo	Te hace vivir en Dios, y en el mundo
Es adoración	Es meditación
Psicología de las masas	Es individualidad
Sueña con la gloria y el paraíso	Te hace vivirlo aquí y ahora
Vive en el pasado y en el futuro	Vive en el presente
Cree en la vida eterna	Te hace consciente de ella
Promesas para después de la muerte	Te da la iluminación, encontrar a Dios en tu interior, en esta vida, en el presente, en el aquí y el ahora

ESPIRITUALIDAD

RELIGIÓN	ESPIRITUALIDAD
No es sólo una, sino cientos.	Es una
Rituales y la formalidad	Sin dogmas.
Quieren ser guiados	Prestan oídos a su voz interior.
Reglas dogmáticas	Te invita a razonarlo todo
Amenaza y amedrenta	Te da paz interior
Habla de pecado y de culpa	Dice “ya pasó”, aprende del error.
Reprime acciones	Lo trasciende todo
Se te inculca desde el nacimiento	Tú mismo lo buscas
No es Dios	Es el Todo y por lo tanto es Dios
Inventa	Descubre
No indaga ni cuestiona	Lo cuestiona todo
Es humana, es una organización con reglas	Es divina, sin reglas
Es causa de división	Es causa de unión
Te busca para que creas	La tienes que buscar tu

FE

FE: "fidere", confiar: creencia firme en algo de lo que no hay pruebas.



RESUMEN



ACEPTAR ≠ RESIGNARSE

☺ ☹



RESUMEN



El no apego, no deseos, no culpa,
no miedos, aceptación, humildad.
AMOR



RECURSOS YOUTUBE



Mario Alonso Puig



Krishnamurti



Enrique Rojas

Marian Rojas



Thich Nhat Hanh



Rafael Santandreu



Osho



Nazareth Castellanos



Eckhart Tolle



Gregg Braden



Emilio Duró



Vicent Guillem

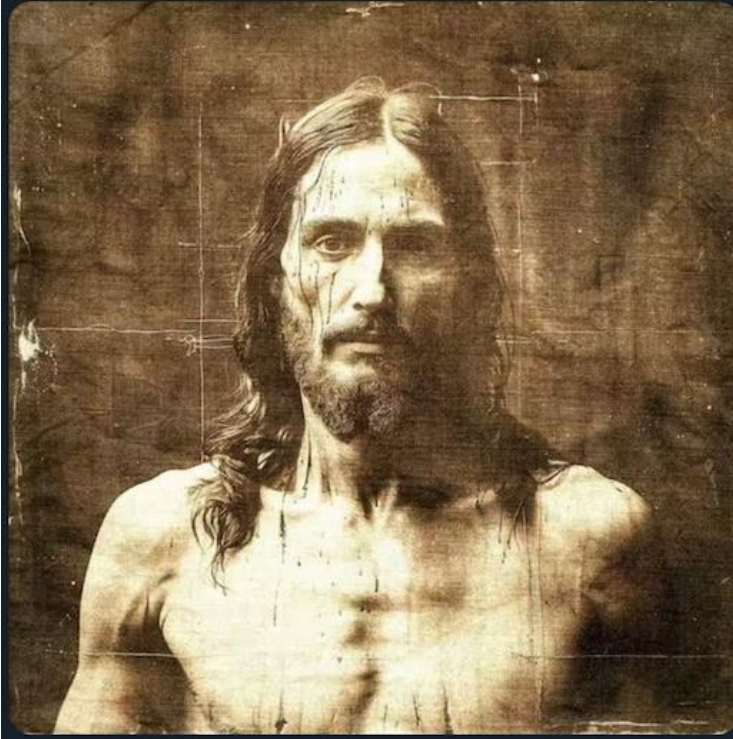


Emilio Carrillo



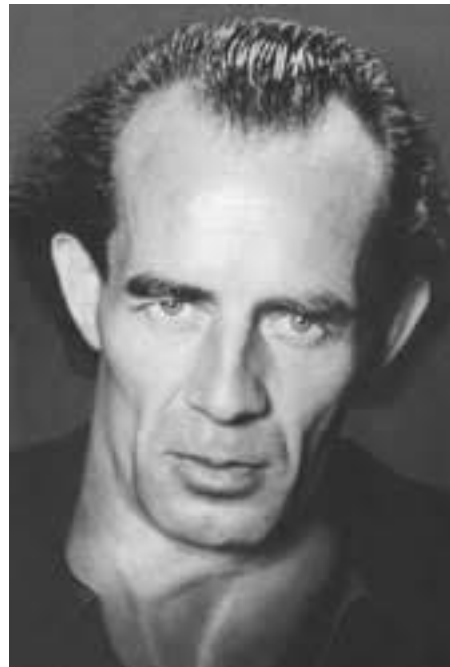
SERES EVOLUCIONADOS

El rostro de Jesús, revelado a través de la inteligencia artificial utilizando los datos de la Sábana Santa de Turín.



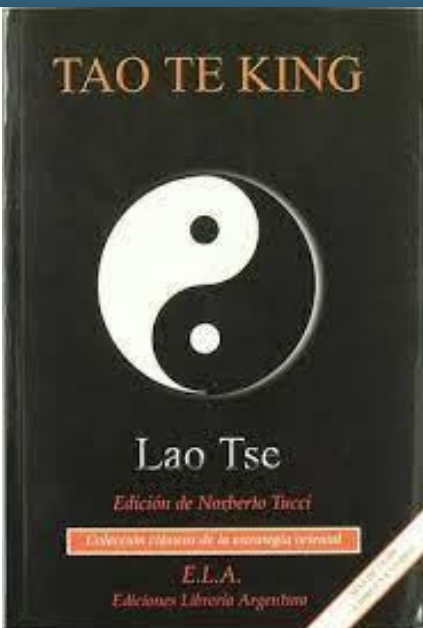
BRUNO GROENING: el mayor sanador desde Jesús. Círculo de Amigos de Bruno Groening, reuniones cada 3 semanas, y sigue produciendo curaciones

<http://www.amoryconsciencia.es/BrunoGroening.htm>

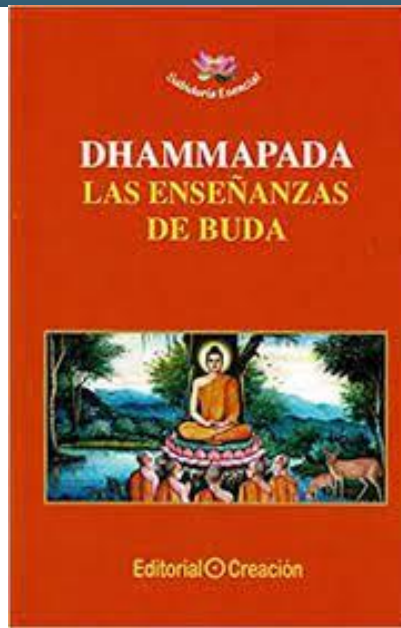


EN MURCIA ACTUALMENTE: el maestro José:
amor, guía espiritual, sanación, bilocación, visualiza pasado y futuro, ...

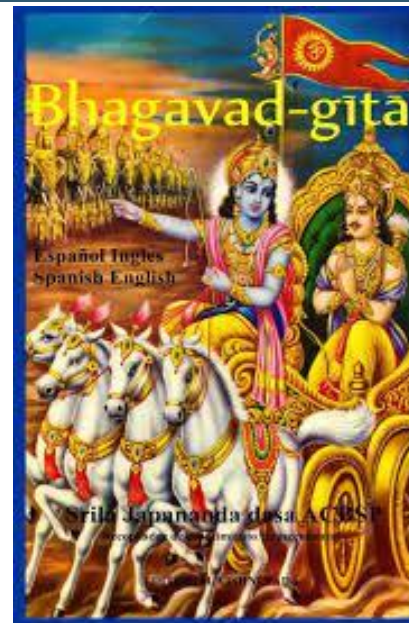
BIBLIOGRAFÍA



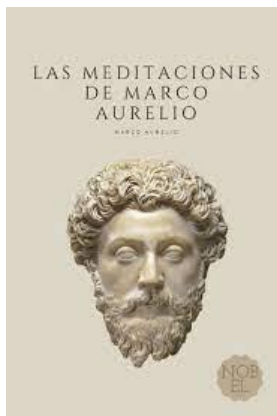
S VI a. C.
Taoísmo.



S V a. C.
Budismo



S III a. C.
Hinduismo

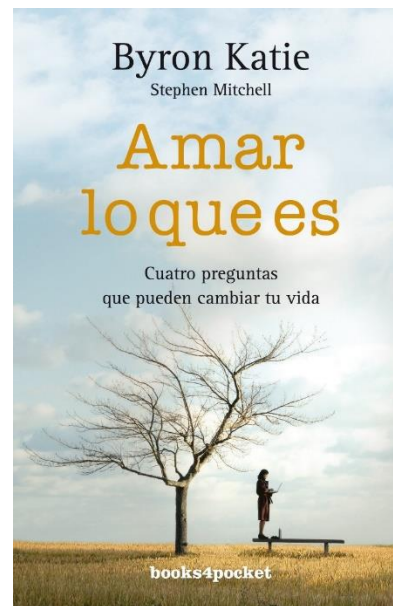
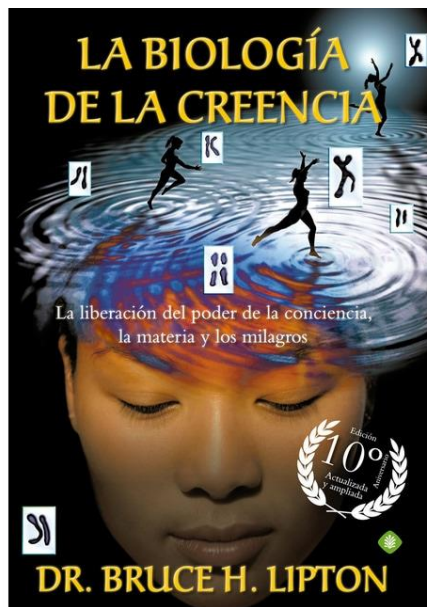
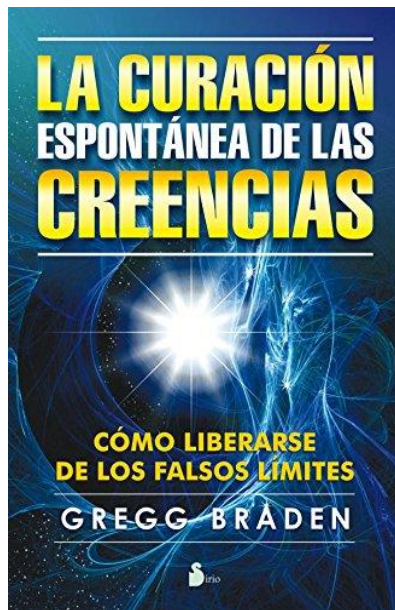


Filosofía estoica

65 d. C
Cristianismo



BIBLIOGRAFÍA



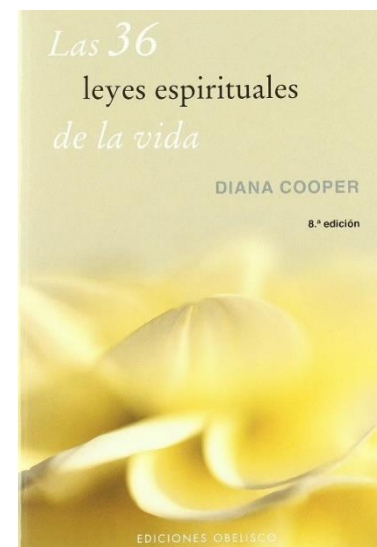
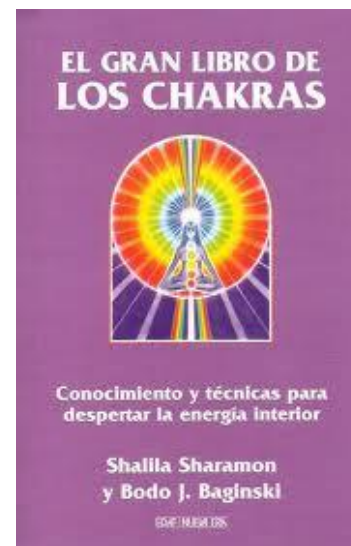
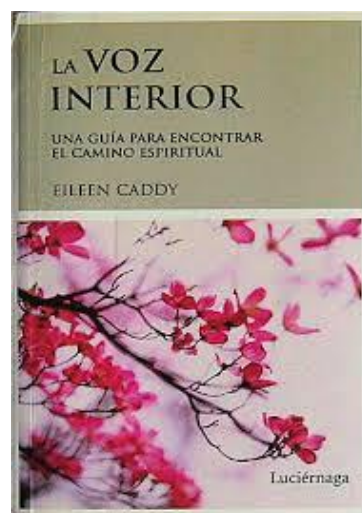
Borja Vilaseca
Encantado de conocerme
Comprende tu personalidad a través del Eneagrama

¡Más de 100.000 lectores!



DEBOLSILLO clave

Edición revisada y actualizada



BIBLIOGRAFÍA

LAS LEYES ESPIRITUALES



Vicent Guillem
VU

LA LEY DEL AMOR

Las Leyes Espirituales II



Vicent Guillem
VU

UN CURSO DE MILAGROS

SEGUNDA EDICIÓN OBRA COMPLETA

PREFACIO
TEXTO
LIBRO DE EJERCICIOS
MANUAL PARA EL MAESTRO
CLARIFICACIÓN DE TÉRMINOS
SUPLEMENTOS



FOUNDATION FOR INNER PEACE

MUCHAS VIDAS, MUCHOS MAESTROS



La historia real de un psiquiatra, su joven paciente y la terapia de regresión que cambió sus vidas para siempre

Brian Weiss

lib

Rafael Santandreu El arte de no amargarse la vida

Las claves del cambio psicológico y la transformación personal



MARIAN ROJAS ESTAPÉ

CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS



NAZARETH CASTELLANOS

El espejo del cerebro

LHG

ensayo

BIBLIOGRAFÍA. AUTOTERAPIA



Eliminar el miedo, ansiedad, TOC, emociones negativas, ...: no son enfermedades de la mente, solo trampas mentales

Los 4 pasos:

- 1.- Afrontar
- 2.- Aceptar
- 3.- Flotar
- 4.- Dejar pasar el tiempo



WEBS



www.laakademiamurcia.org

APUNTES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL MURCIA

https://drive.google.com/drive/folders/14WdJuMcNruwR7qI033LE0qkQ_cEP3zWg?usp=sharing



<https://lasleyesespirituales.blogspot.com/>



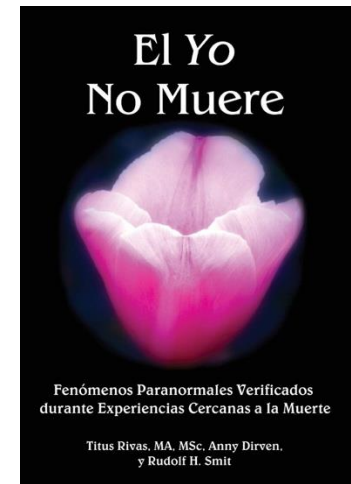
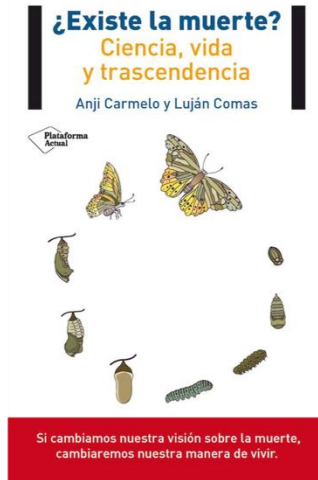
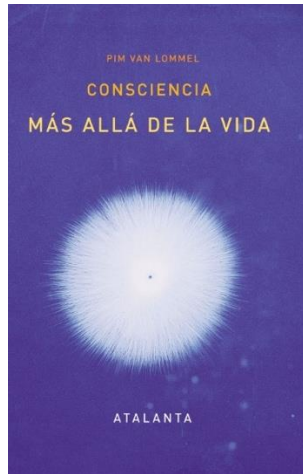
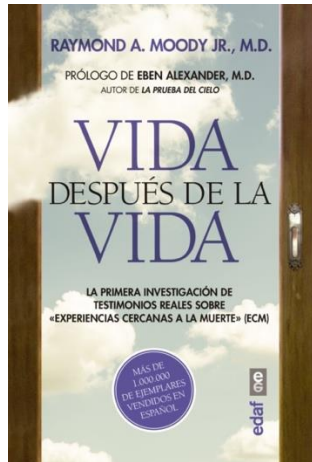
www.amoryconsciencia.es



www.reikimurcia.es

¿ QUÉ PASA DESPUÉS DE LA “MUERTE”? ECM

Experiencias cercanas a la muerte. Evidencias científicas de que no somos el cuerpo



Elisabeth Kübler-Ross https://youtu.be/6lxQBSYatNo?si=dyF5_-fqGgD632x

Raymond A. Moody <https://youtu.be/gXNLTmy31wk?si=PNbtTKmhapE8tAVT>

Dr. Manuel Sans Segarra <https://youtu.be/kwmc6fPrsQc?si=7J7Phz5Vr8m00CWL>

Dra. Luján Comas <https://youtu.be/FzCUIAdO92U?si=0-KO6fpKJMwrMxL>

<https://icloby.org/> Fundación ICLOBY, (lobby internacional de la conciencia), es una entidad sin ánimo de lucro nacida a raíz de la ECM de su fundador, compuesta por científicos, intelectuales y empresarios sociales comprometidos, que actuando desde la ciencia, la conciencia y el compromiso social, quiere alcanzar un cambio de conciencia para mejorar el mundo en el que vivimos a través de la formación, la investigación y la acción social.



REENCARNACIÓN

¿A QUÉ CREES QUE VENIMOS A ESTA VIDA?

¿CREES EN LA REENCARNACIÓN?

REENCARNACIÓN

II Concilio de Constantinopla 553. Hasta la mitad del siglo VI, la reencarnación formaba parte del cristianismo. Después del segundo Concilio de Constantinopla, actual Estambul, Turquía, por exigencias del Imperio Bizantino, quedó abolida, siendo sustituida por la **resurrección**.

A pedido de Teodora, esposa del Emperador Justiniano, partidaria de la esclavitud y de ideas preconcebidas, la cual temía retornar al mundo en la piel de esclava negra, se desencadenó una fuerte presión sobre el **Papa Virgilio**, para quien los deseos de Teodora eran ley.

Y así, el Concilio, decidió eliminar todo el pensamiento de Orígenes de Alejandría, conforme se lee en latín:

«Si alguien dice, o piensa, que las almas de los hombres preexisten y que han sido anteriormente Espíritus y virtudes, y que han sido enviadas en cuerpos como castigo: que sea declarado anatema».

REENCARNACIÓN

1.- Recordemos el diálogo con Nicodemo o el Nuevo Nacimiento. (Juan, cap. 3, v. 3-12)

«En verdad, en verdad os digo, nadie podrá ver el reino de Dios si no naciere de nuevo».

Indaga entonces Nicodemo:

«¿Cómo puede el hombre nacer de nuevo siendo ya viejo? ¿Quién podrá volver al vientre de su madre?».

Explica nuevamente Jesús:

«Si un hombre no nace de agua y de espíritu no podrá entrar al reino de Dios. Lo que es nacido de carne, carne es y lo que es nacido de Espíritu, Espíritu es. No te maravilles, porque te dije: Os es necesario nacer otra vez».

Respondió Nicodemo:

«¿Cómo puede suceder esto?»

Y Jesús contestó: «¿Tú eres maestro de Israel e ignoras estas cosas? Si no me creéis cuando os hablo de las cosas de la Tierra, ¿cómo me creeréis cuando os hable de las cosas del cielo?».

REENCARNACIÓN

2.- Recordemos el episodio en que **Jesús asevera que Juan Bautista es la reencarnación de Elías.** (Mateo cap. 17, v. 10-13 - Marcos cap. 11, v. 9-13).

«Sus discípulos le preguntaban:

¿Por qué, pues, dicen los escribas que es necesario que Elías venga antes?

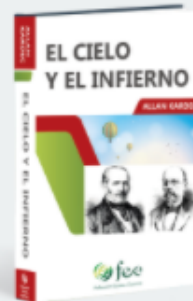
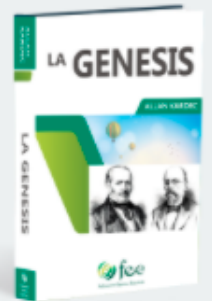
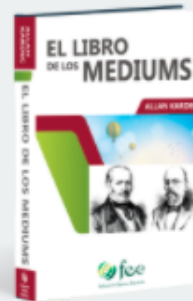
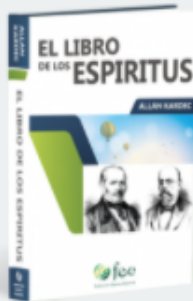
Jesús les respondió:

«Es verdad que Elías debe venir y restablecer todas las cosas; más yo os declaro que Elías ya ha venido y no lo reconocieron, mas lo trataron como quisieron».

Entonces sus discípulos entendieron que era de Juan Bautista que les había hablado.

BIBLIOGRAFÍA ESPÍRITA

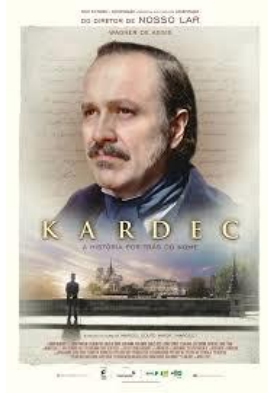
Obras básicas de la Codificación Espírita.



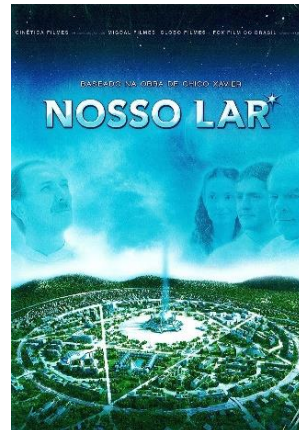
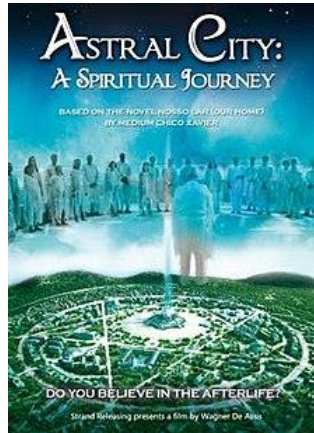
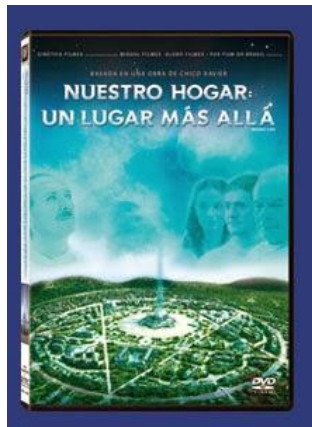
<https://espiritismo.es/la-codificacion/>

Reuniones online Asociación GEEAK, CEAB, Orihuela, Recinto de Paz, ...

PELÍCULAS ESPÍRITAS



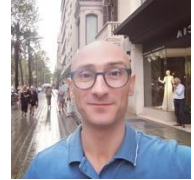
<https://drive.google.com/drive/folders/1AnwmZbk64KJjXQP7c3u33nlypjSkKDsU?usp=sharing>



FORMACIÓN ESPÍRITA



GEEAK. Grupo de Estudios Espiritistas Allan Kardec Barcelona, con el psicólogo Jordi Santandreu (zoom <https://us02web.zoom.us/j/4377670795>). jueves a las 18:30 y sábados a 17:30



Centro Espírita Amelia Boudet. Igualada. Barcelona (zoom <https://us02web.zoom.us/j/6055482795>). miércoles a las 18:30 y sábados a 19:30



Centro Espírita Recinto de Paz. Murcia (zoom <https://www.cerecintodepaz.es/aula-virtual.html>). Lunes a las 18:30, para asistir, llamar a Miguel Vera trno 669036109
Viernes a las 21:00 el Evangelio Redivivo

Grupo de Orihuela, pedir asistir a Ana María
tfno 656849678

<https://meet.jit.si/orihuelaespiritismo>

Martes 21:00 y sábado 18:00 horas

Comunicación entre dos mundos

La vida del Espiritu

Sábado 6 de noviembre

A las 18:00h



Actividad gratuita
Presencial y Online

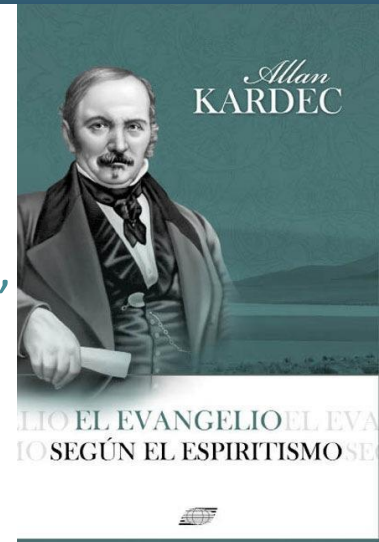
Infórmate:
Teléf. 656849678

Organiza:
Asociación Filosófica
de Divulgadores
Espiritistas
de Orihuela
(Alicante)

EL EVANGELIO SEGÚN EL ESPIRITISMO

- . Código moral y universal
- . Dios transmite el conocimiento en todas partes a través de médiums, sin individualidades ni orgullo humano
- . Espíritus no todos tienen la verdad absoluta, según su purificación
- . Sócrates 500 aC ya hablaba del alma inmortal, reencarnación, espíritus elevados e inferiores. No hacer mal a nadie.,

VER RESUMEN EN EL FICHERO ADJUNTO



ADVAITA. TODO ES CONSCIENCIA

(para practicantes de Espiritualidad avanzados)

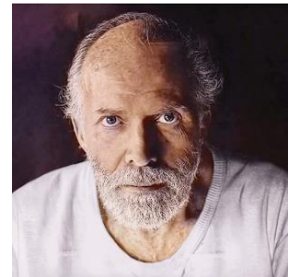
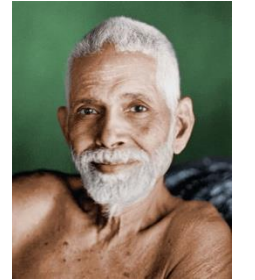
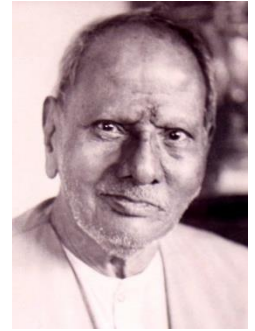
Nisargadatta, Ramana Maharsi, Robert Adams, ...

http://www.amoryconsciencia.es/Videos_advaita.html

- **Todo es Conciencia:** es Nada, es espacio (cuento del higo), es silencio, es Realidad absoluta, es Unidad suprema, es pura inteligencia, es Amor, Dicha suprema, Sat-Chit-Ánanda (conocimiento, existencia, Ser)
- **Eres la pantalla,** el espejo, no el reflejo del mundo (cielo azul)
- **No somos cuerpo, no somos mente,** no somos lo que parecemos ser, no somos “yo”.
- **Esta vida es como el cine o un sueño.** Vivimos en el sueño de ser mortales. Dualidad
- **Todo esto no implica renunciar a este mundo,** solo tomar conciencia de que todo es Conciencia
- Mientras vivamos en este mundo: ley causa y efecto, un péndulo, subidas y bajadas, deseos y temores.
- El **“Yo” es Dios,** es Conciencia

https://youtube.com/playlist?list=PLTrQ5MSoFWFQaXY0lrBF1_-1mPotshskX&si=NJfPVR6KApI7bjIF

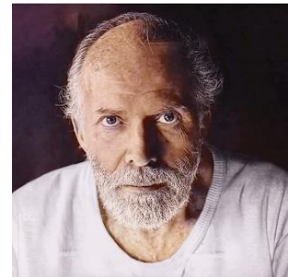
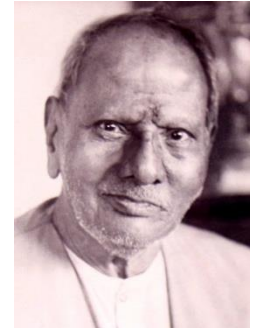
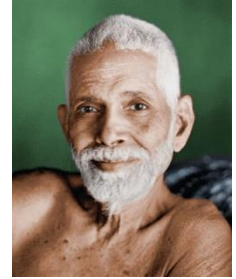
<https://youtube.com/playlist?list=PLiLCI8f3kBY6tHK99I702xgtVv4vW-tey&si=bCeoWAUK04GrI29J>



ADVAITA. TODO ES CONSCIENCIA

Indagación

- Plantéate las preguntas: ¿Quién soy Yo? ¿De dónde surge ese Yo? ¿De dónde procede el Yo? ¿Cómo ha surgido? ¿Quién es el “yo”? ¿a quién le llega los pensamientos?, hazlo constantemente, no las respondas. Permanece en silencio
- Camino directo para el despertar, la iluminación: se indaga sobre el Yo
- No intentes no pensar, te vendrán pensamientos
- Todo es Maia, espejismo, no posees nada, ...Dios, la Conciencia es lo único que existe
- El cuerpo humano, la mente, es muy difícil quedarse en silencio. Solo se silencia con la comprensión
- El resultado final de la iluminación es el amor, la compasión, y la humildad



ADVAITA. TODO ES CONSCIENCIA

YO (DIOS), SER, CONSCIENCIA
REALIDAD ABSOLUTA,
FELICIDAD, DICHA, SILENCIO

AUTOINDAGACIÓN

Expandir la conciencia, trascender
(se necesita madurez espiritual)

yo (cuerpo, mente), persona, ego,
Realidad relativa

Maia (mundo, dualidad). No existe, imágenes, película, sueños

Pensamiento, emoción, sentimiento, creencia

Karma (ley de la acción y reacción o de la causa y el efecto): todo
está predestinado

Heridas en la infancia, búsqueda del placer, de la felicidad: hábitos,
deseos, traumas, frustraciones, miedos, reacción, apegos,
sufrimiento

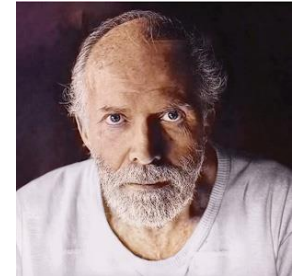
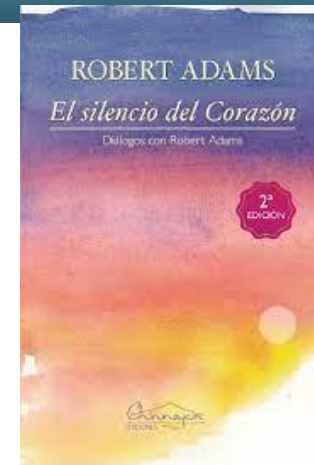
ADVAITA. TODO ES CONCIENCIA

Advaita

- Robert Adams: El silencio del corazón
(resumido en amoryconsciencia.es)

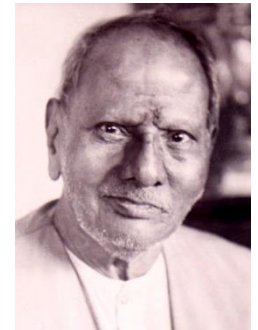
Recopilación vídeos Robert Adams:

<https://youtube.com/playlist?list=PLiLCI8f3kBY6tHK99I702xgtVv4vW-tey>



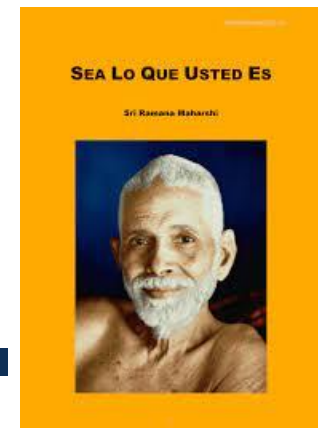
- Nisargadatta: Yo soy eso

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4SwdOIjbgU>



- Ramana Maharshi: Sea lo que usted es

https://youtube.com/playlist?list=PLTcU2cE7T97pTGRtft3Ze_5t1vhzf-59W&si=BokKCCQEIfE0qLRqy



ADVAITA. TODO ES CONSCIENCIA

Krishnamurti

<https://youtube.com/playlist?list=PLxOUaqkSdZBltVAI6v6leSITf-WY7GyNO>

<https://youtube.com/playlist?list=PLTrQ5MSoFWFRrG7M2EBE2hEdHKYzBelOz>



“Todo está bien, y puedes alcanzar tu verdadera naturaleza (amor, libertad, humildad, paz y felicidad absoluta), si despiertas, cambias tus creencias y actúas acorde a los valores”



educación
emocional
murcia

