



"LO QUE CREES...CREAS"

ENCUENTRA TUS CREENCIAS
LIMITANTES,
TRANSFÓRMALAS Y
MANIFIÉSTALAS

*"Hasta que no hagas consciente lo inconsciente,
eso dirigirá tu vida y tú lo llamarás destino".*

CARL JUNG



**EL 90 % DE LAS COSAS QUE
NOS PREOCUPAN NUNCA
SUCEDERÁN.**

**SEGÚN LA UNIVERSIDAD
ESTATAL DE PENNSILVANIA
PUBLICADO EN BEHAVIOR
THERAPY**

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS BENEFICIOS

•ES LA CAPACIDAD PARA SUPERVISAR LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES DE UNO MISMO Y DE LOS DEMÁS, DE ENTENDERLOS Y UTILIZAR ESTA INFORMACIÓN PARA EL PENSAMIENTO Y LA ACCIÓN.

•ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE NIVELES ELEVADOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL SE RELACIONAN CON BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL, ES DECIR QUE, A MAYOR INTELIGENCIA EMOCIONAL, MAYOR SALUD MENTAL.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS BENEFICIOS

•ASI MISMO, NIVELES BAJOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL SE RELACIONAN CON PROBLEMAS EMOCIONALES, MAYOR ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS, PROBLEMAS DE PERSONALIDAD Y TENDENCIA A CONDUCTAS ADICTIVAS.

•A MAYOR INTELIGENCIA EMOCIONAL, MAYOR FELICIDAD Y BIENESTAR PERSONAL Y LABORAL.

BENEFICIOS DE MANEJAR LAS EMOCIONES

- MEJOR COMUNICACIÓN**
- AUMENTO DE PRODUCTIVIDAD**
- MEJORA DE LAS RELACIONES**
- REDUCCIÓN DEL ESTRÉS**
- MAYOR SATISFACCIÓN EN LA VIDA**

UNA PERSONA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- TIENE CONSCIENCIA DE QUE VEMOS AL MUNDO SEGÚN NUESTRAS PERCEPCIONES Y CREENCIAS.**
- TIENE AUTO CONSCIENCIA SOBRE SUS PROPIAS EMOCIONES Y CREENCIAS LIMITANTES, Y PERCIBE LAS EMOCIONES Y CREENCIAS LIMITANTES DEL RESTO.**
- TIENE AUTO COMPASIÓN LO QUE LE AYUDA PARA PODER SENTIR COMPASIÓN Y EMPATÍA HACIA LOS DEMÁS.**

UNA PERSONA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- TIENE COMUNICACIÓN EFECTIVA DENTRO DE SÍ MISMO. ESCUCHA SUS PENSAMIENTOS, NO LES CREE A SUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS, LOGRANDO UNA BUENA COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS.**
- AL SER CAPAZ DE COMPRENDER SUS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS, PUEDE ENTENDERSE Y COMPRENDER LAS NECESIDADES INDIVIDUALES DE OTROS Y MOTIVAR A OTRAS PERSONAS DE MANERA EFECTIVA.**
- TIENE CAPACIDAD DE RESILIENCIA Y SE ADAPTA A SITUACIONES ADVERSAS PARA CONSEGUIR BUENOS RESULTADOS.**

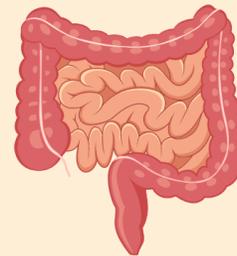
Todos los humanos tenemos tres partes fundamentales:



Mente:
INTELECTUAL



Corazón: te permite
sentir lo que sucede



Intuición:**VISCERAL**

CONEXIÓN ENTRE LOS TRES



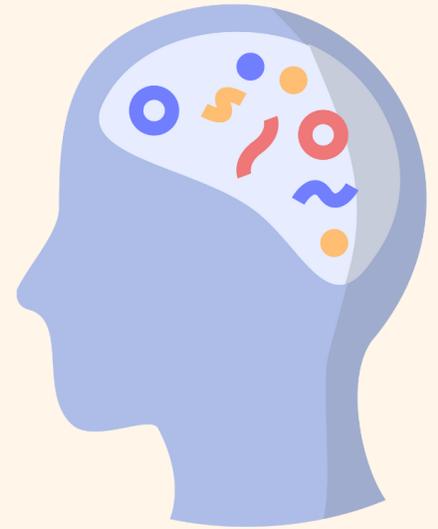
El intestino tiene 200 millones de neuronas.

El corazón 40 mil neuronas

El cerebro más de mil millones de neuronas



**¿Qué llegó
antes, la
emoción
o la mente?**



3 CICLOS IMPORTANTES DEL SER HUMANO:

- 1- INFANCIA PURAMENTE EMOCIONAL. (0 A 7 AÑOS)**
- 2- DESARROLLO DEL CUERPO MENTAL (7 A 14 AÑOS)**
- 3- DESARROLLO DEL CUERPO FÍSICO (14 A LOS 21)**

¿CÓMO FUE PARA TU NIÑO Y CÓMO ES AHORA?

EMOCIONAL-MENTAL-FÍSICO

FÍSICO-MENTAL-EMOCIONAL





**POR ESTA RAZÓN ES TAN IMPORTANTE
CONECTAR CON NUESTRAS
EMOCIONES...**

**PORQUE AHÍ PODEMOS ENCONTRAR LA VERDAD DE LO QUE
NOS SUCEDIÓ, DE NUESTROS DOLORES Y
VULNERABILIDADES...DE NUESTRAS CREENCIAS**

**Cada vez que reaccionamos
hay una creencia limitante en
el interior**



¿CÓMO LIBERAMOS A NUESTRO CUERPO?

- 1-NO REACCIONAR PERO TAMPOCO HUIR DE LA EMOCIÓN
- 2-NOS QUEDAMOS CON LA SENSACIÓN.
- 3-EN LA NIÑEZ NADIE NOS CONTUVO, ASÍ QUE AHORA LO CONTENEMOS NOSOTROS MISMOS. PODEMOS APRENDER QUE NO ES INTERMINABLE. SI CONTIENES EL DOLOR, LA SENSACIÓN O LA INCOMODIDAD Y TE SIENTAS CON ELLA Y LA SOSTIENES, LE DAS ESPACIO, OBSERVANDO LO QUE SUCEDE EN ESE ESPACIO, DE HECHO DESAPARECERÁ.
- 5-DEJARLA IR
- 6-DESCUBRES TU CREENCIA LIMITANTE

¿Cómo hago para no reaccionar?



- Siempre hay un mensajero
- Siempre hay un mensaje real
- Siempre hay un mensaje falso
- El mensaje falso viene de nuestra percepción e interpretación.

¿Qué hacer para encontrar nuestras creencias?



- 01 Despedir el mensajero.
- 02 No hacerle caso a la voz interior que nos dice que reaccionemos.
- 03 Sentir la emoción y decirla en voz alta y escribirla
- 04 ¿Qué creí de mi cuando esto sucedió?
¿Qué clase de persona es alguien a quien... se abandona, no se ama, no se cuida?
- 05
- 06 ¿Es verdad?

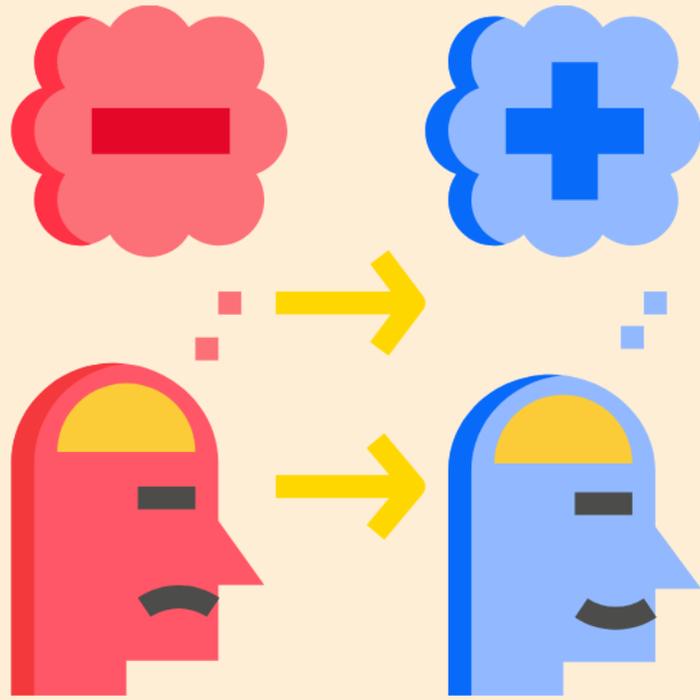


Las creencias vienen:

- De la niñez
- De la familia
- De la sociedad
- De los eventos que nos sucedieron.
- Del legado de nuestros ancestros.

**Y ninguna es real...TODAS son CREENCIAS,
entonces se pueden transformar.**

TRASFORMAR LAS CREENCIAS



1. ¿Cual es la creencia limitante?
2. Identificar emoción negativa que sentías
3. Identificar problemas actuales que te trae
4. ¿Cuál es la nueva creencia?
5. ¿Qué emociones positivas me genera?



¿Cómo re-programarlas?

-Ya las hiciste conscientes, ahora hay que pasarlas al inconsciente:

1- Repitiéndolo a diario, en la mente y contándole tu nueva creencia a cuantas personas puedas hacerlo.

2-Recordándotelo todo el tiempo. Puedes escribirte notas de voz, poner una canción a diario que te lo recuerde, en los mantras o meditaciones repetirlo, poner notas por toda la casa.

3- Viviendo la creencia todos los días, saliendo de tu zona de confort, haciendo el 180.