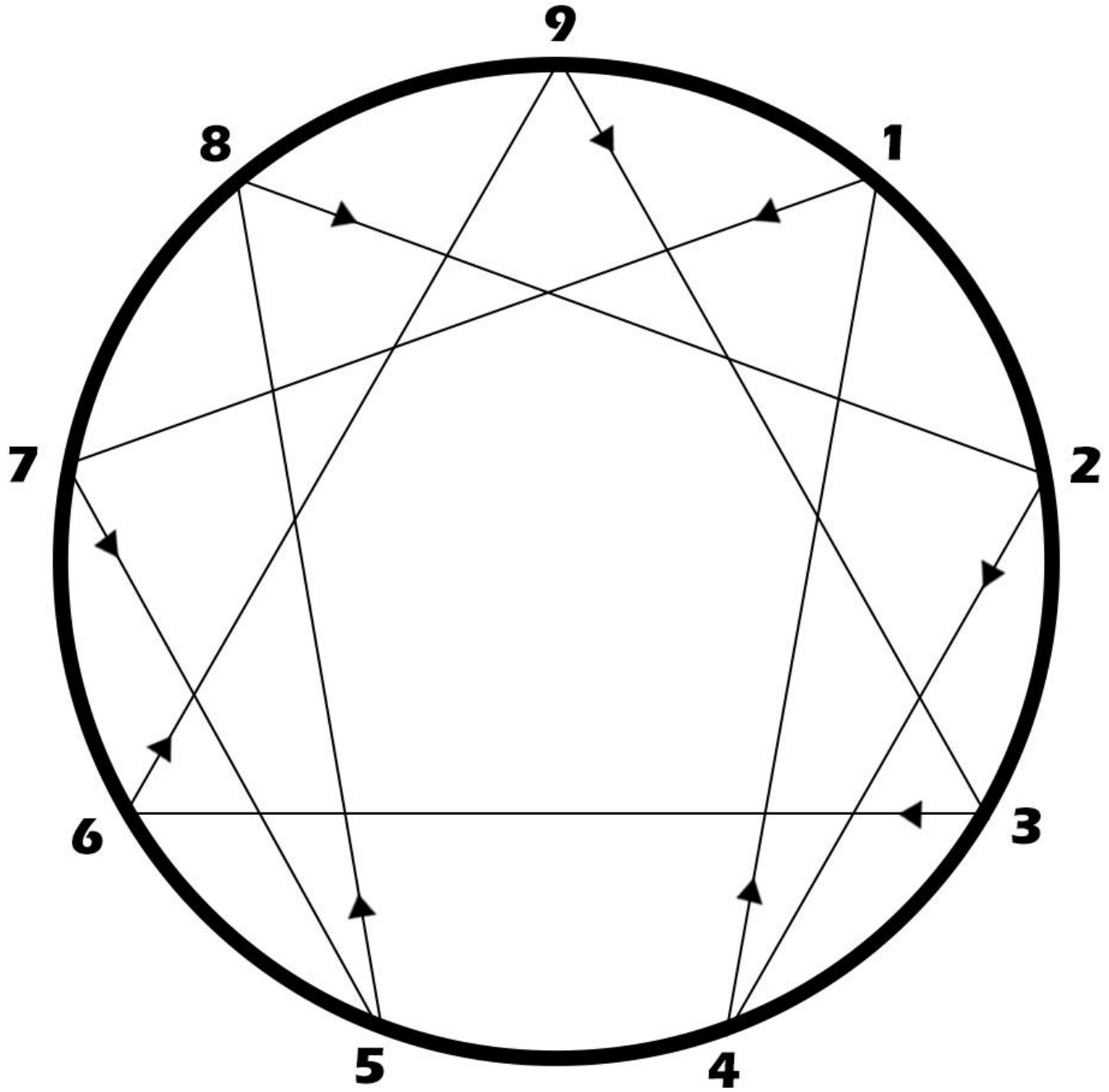
ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 3

ENEAGRAMA



El Castell Interior



CAMELOT



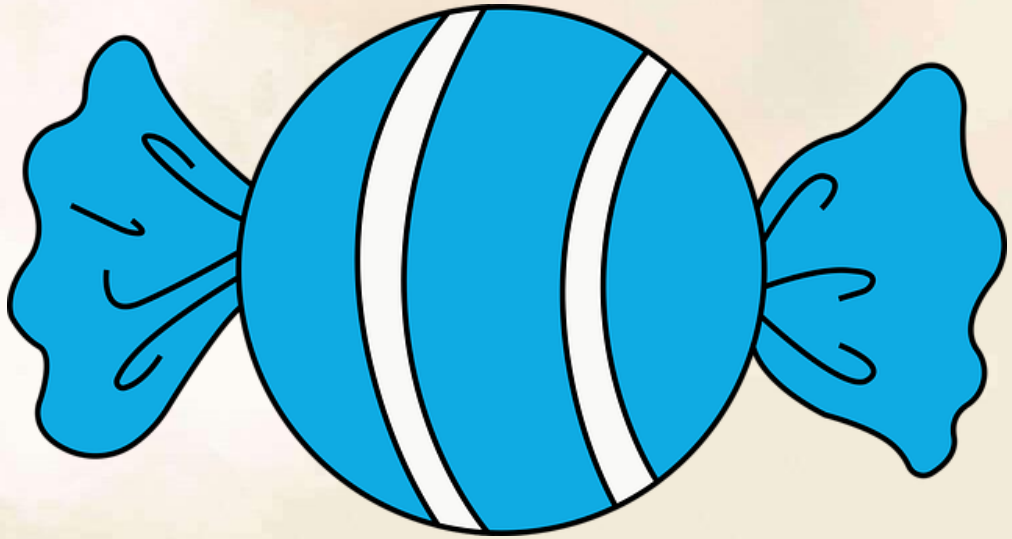
AVALON

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

IDENTIFICACIÓ

TRANSFORMACIÓ



Els caramels del **Dalai Lama**

GENERAL

ESPECÍFICA

TRANSFORMACIÓ

GENERAL

TRANSFORMACIÓ

ESPECÍFICA



VS

?




© JoJoesArt


EGO

+

=

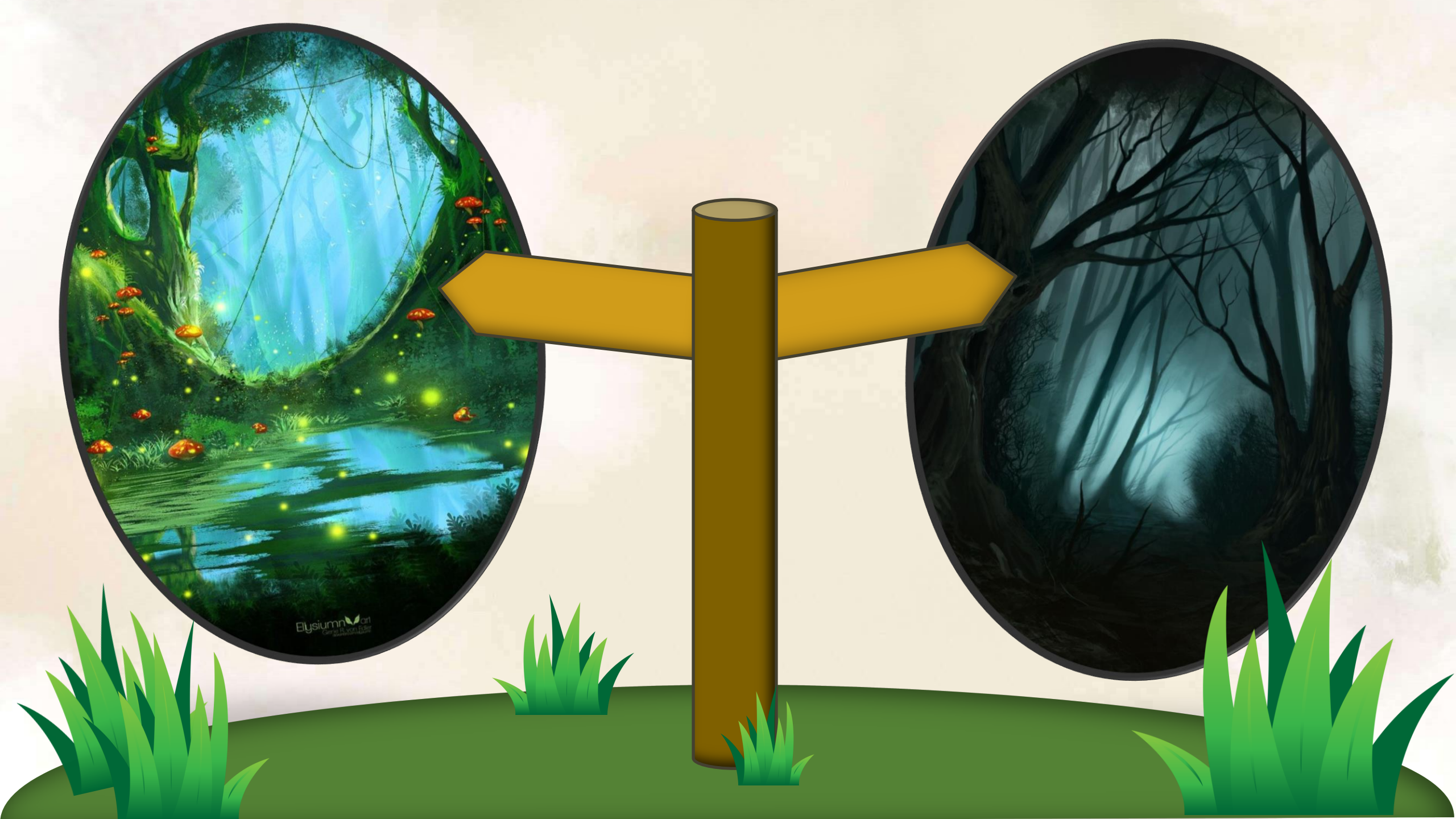

MENT
RACIONAL

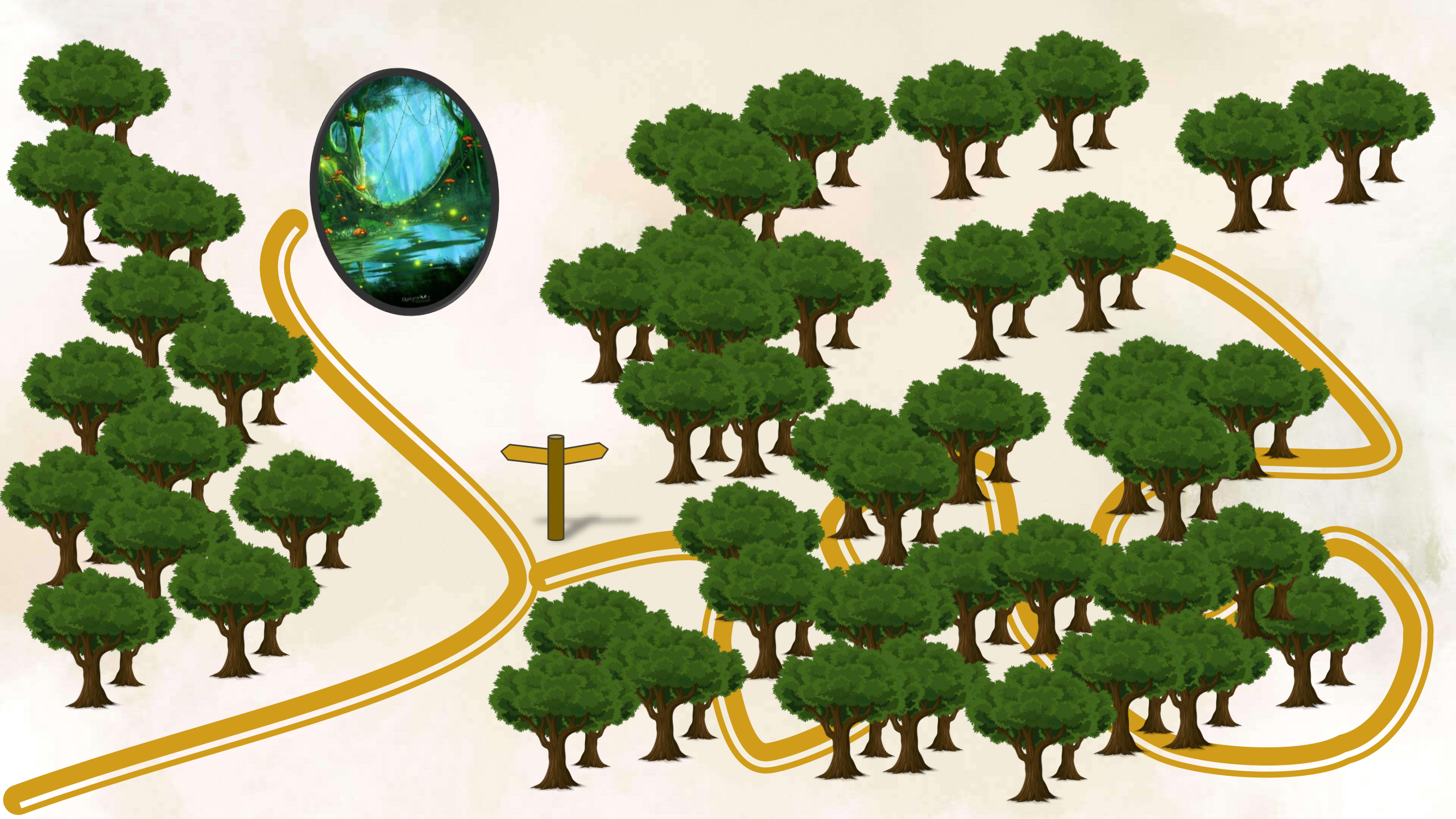
Què practiques?

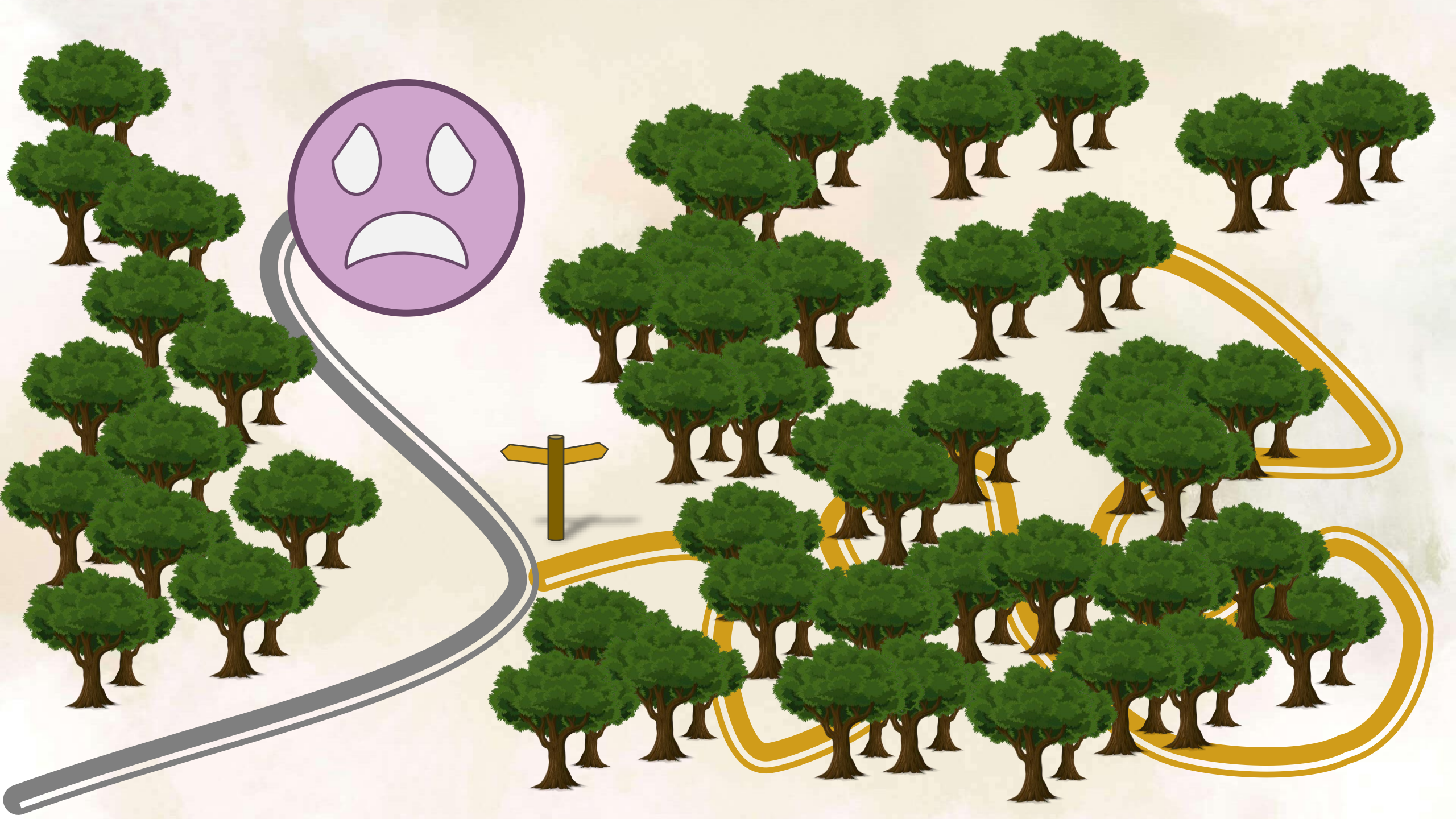
https://youtu.be/tokbgyQ0yBU

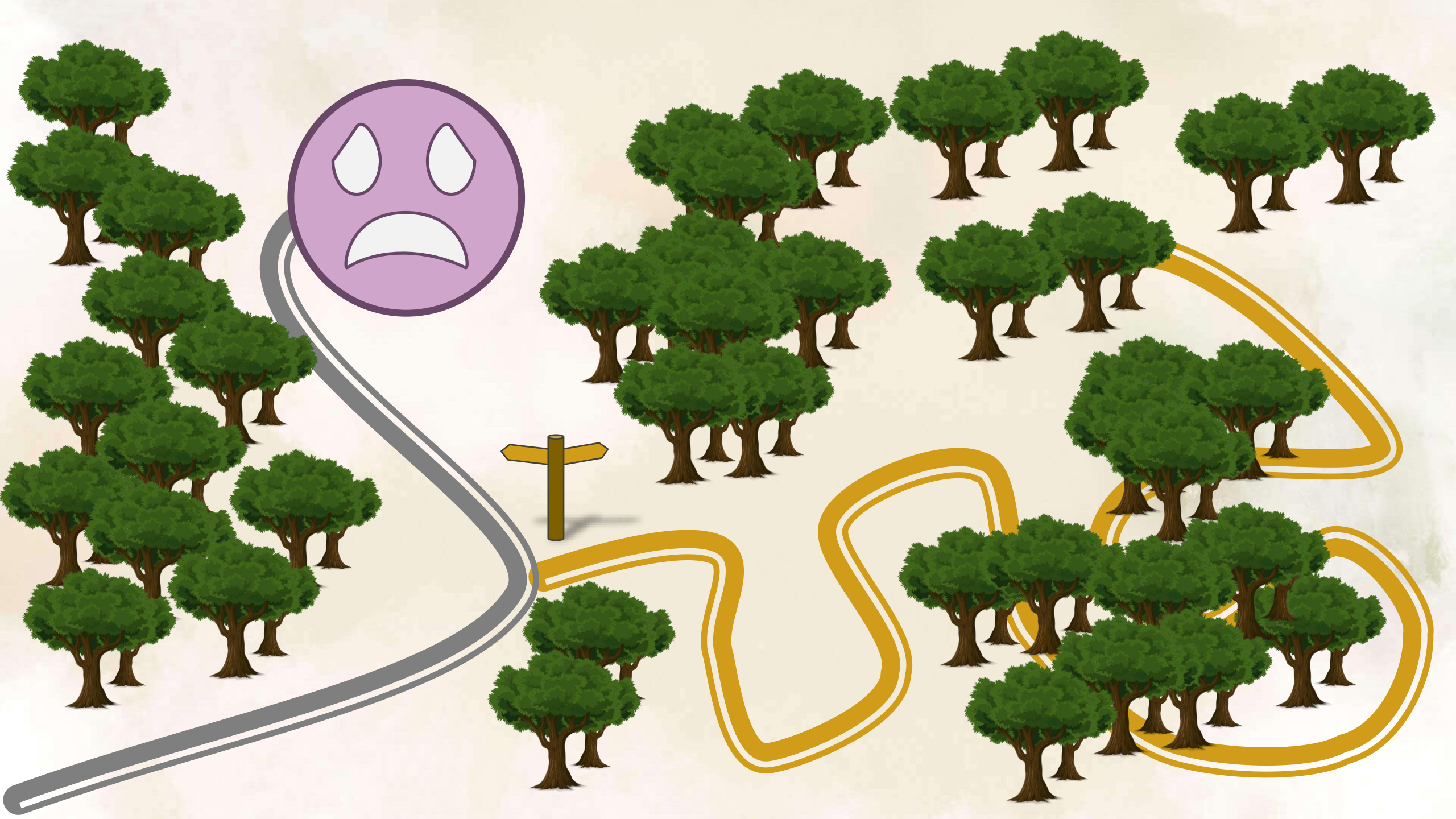


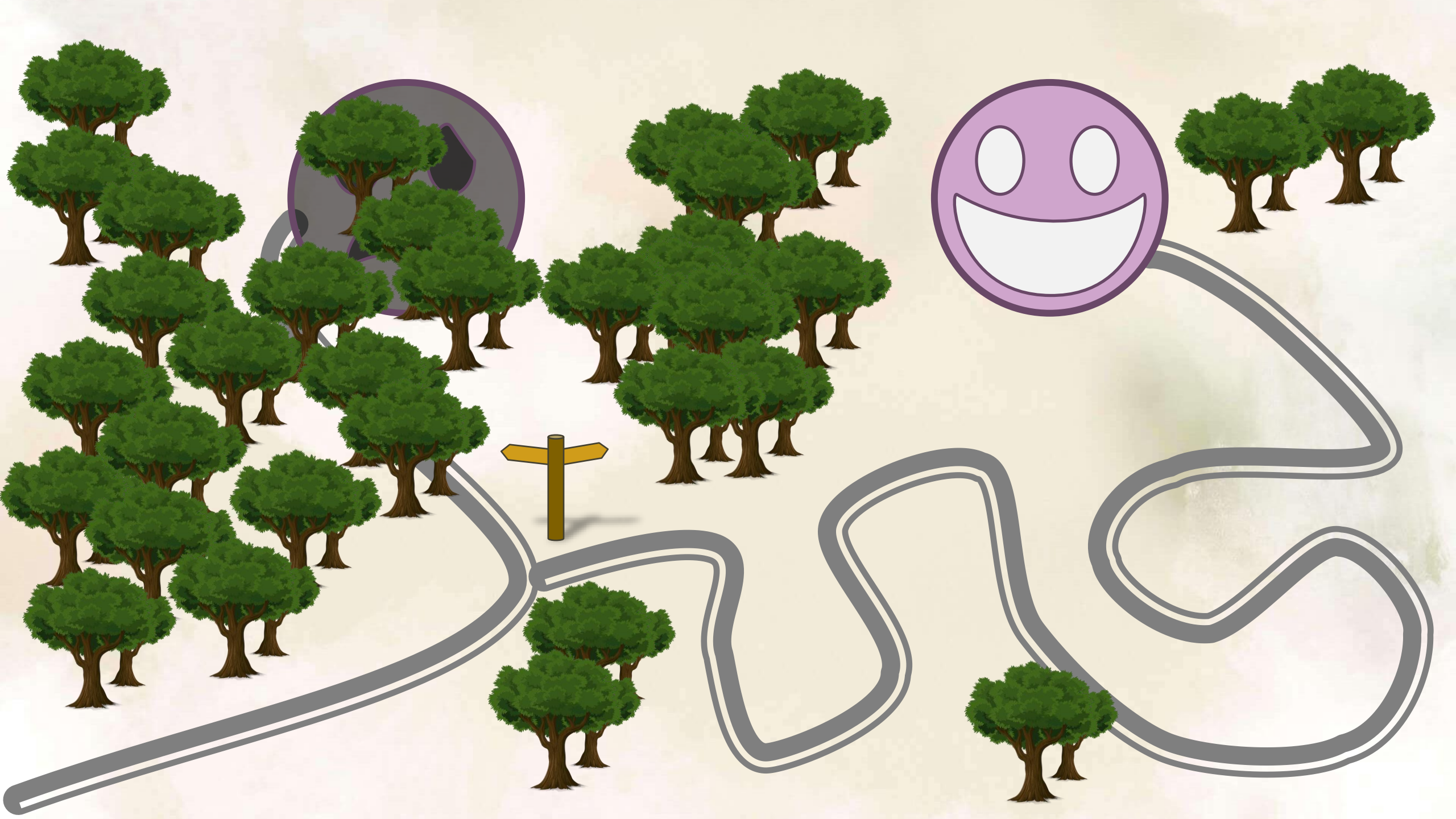
Com hem alimentat l'EGO?











RUTINA

Seqüència
conscient

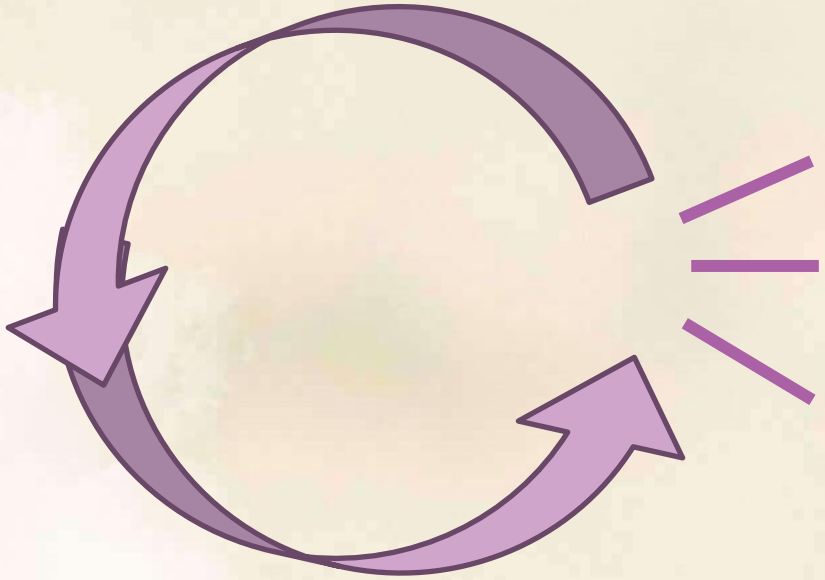
Es realitza de
15 a **250**
vegades

HÀBIT

Seqüència
inconscient



Com aturem els **hàbits?**



RENOVAR
CONCEPTES

APLICAR
EINES

Conceptes

per a la transformació de l'EGO

Conceptes
per a la transformació de l'EGO

LOGOS

ACCEPTACIÓ

RESPONSABILITAT

El
LOGOS
d’una situació

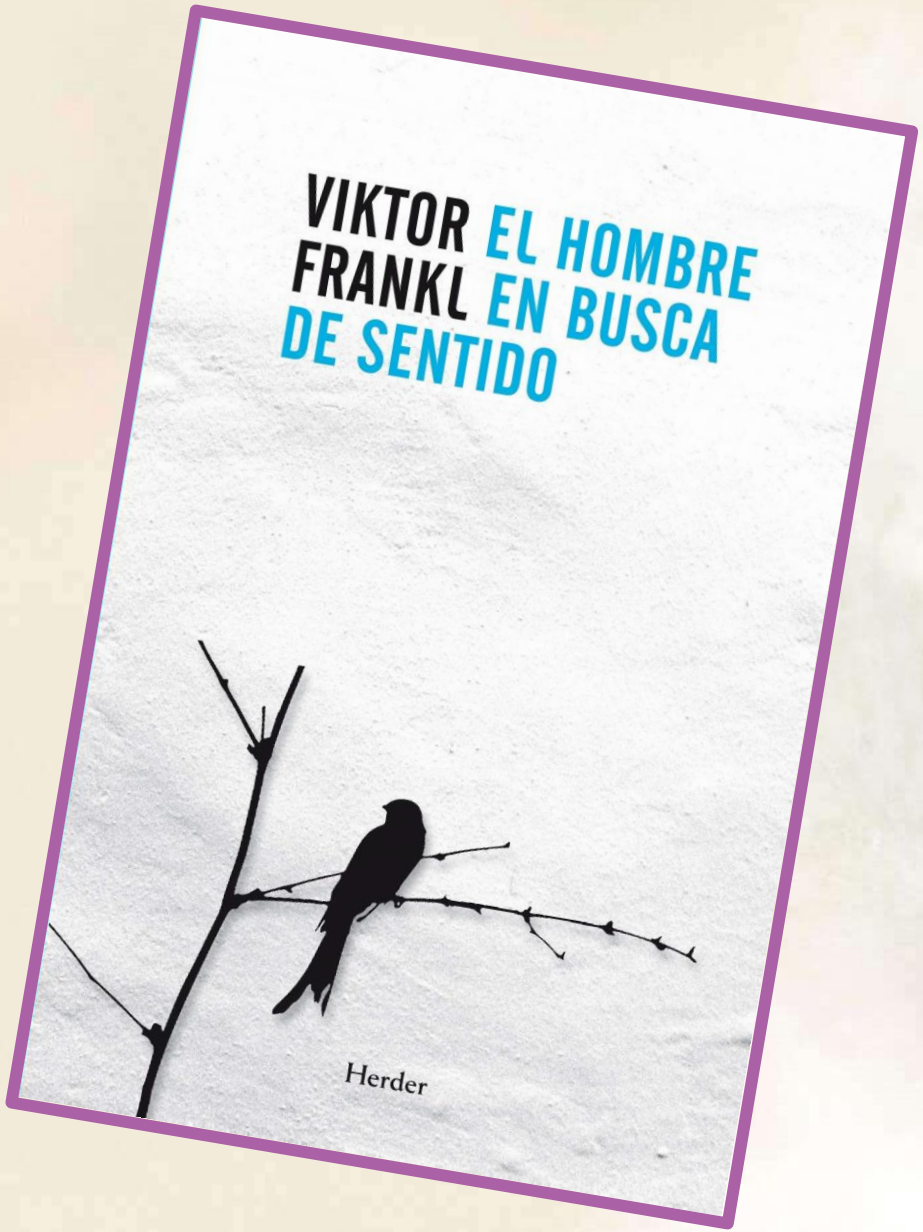
LOGOS

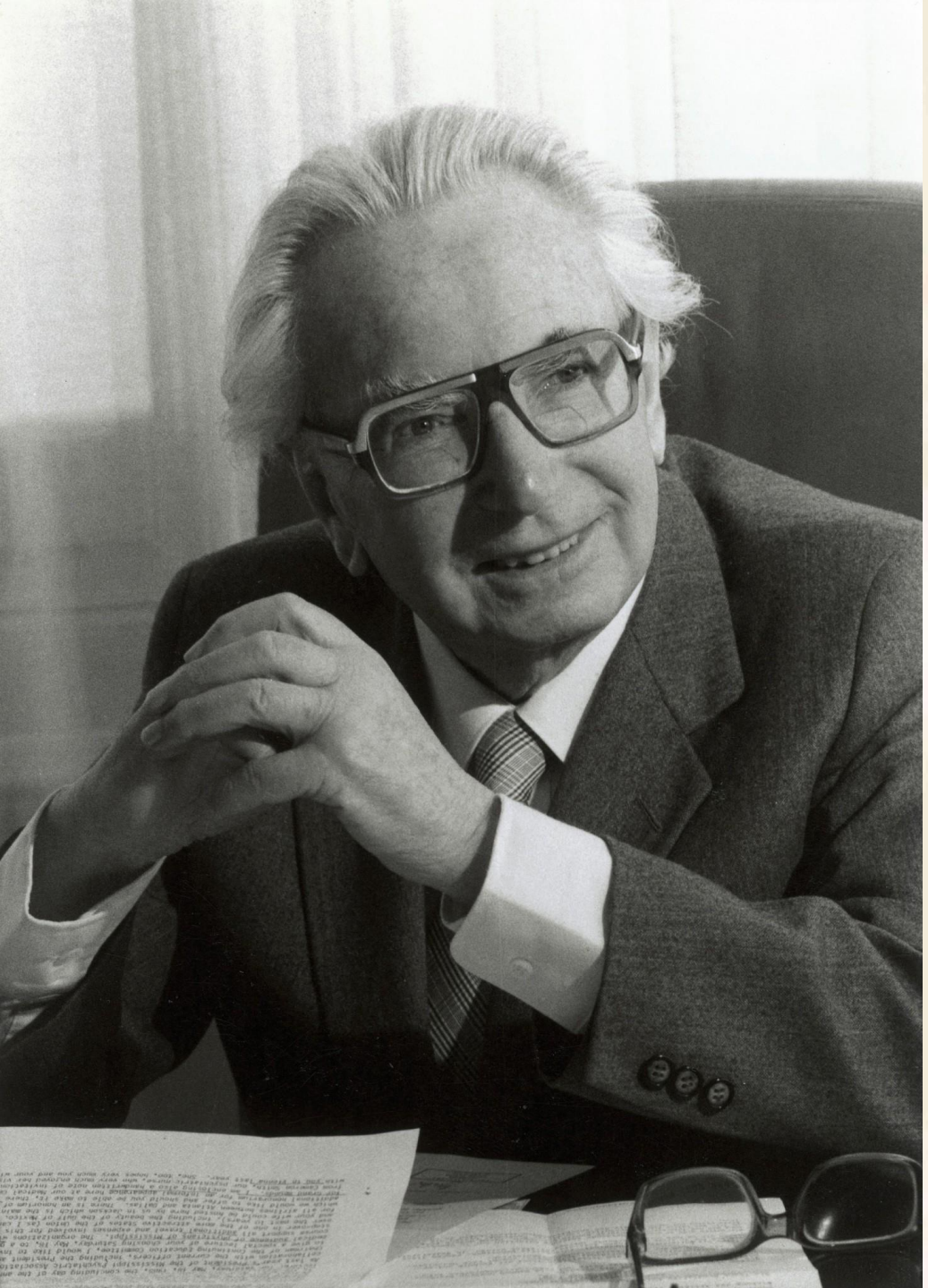


SENTIT

El hombre en busca de sentido

Viktor Frankl





“La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.”

- Viktor Frankl

SENTIT

PROPÒSIT

SER FELIÇ

ENTRENAMENT

CONFLICTE
amb...

VEURE'LS
com...

PERSONES → **ENTRENADORS**

SITUACIONS → **ENTRENAMENTS**

El principi d'Acceptació

El Principi d'ACCEPTACIÓ

QUEIXAR-SE

↓

LLUITA EXTERNA

RESSIGNAR-SE

↓

LLUITA INTERNA

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR

NO LLUITAR

“ACEPTOLOGÍA”



“ACEPTOLOGÍA”

“Todas las personas tienen lo necesario para ser felices, pero muy pocas saben ser felices con lo que tienen.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Todo cuanto ocurre es una oportunidad de aprendizaje.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“La vida no nos da lo que queremos, nos da lo que necesitamos.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento.”

- Gerardo Schmedling



“ACEPTOLOGÍA”

“Ante cualquier tipo de perturbación, ya sea por miedo, tristeza o ira, hazte una simple pregunta: ¿qué es lo que no estoy aceptando?”

- Gerardo Schmedling

El Principi d'ACCEPTACIÓ

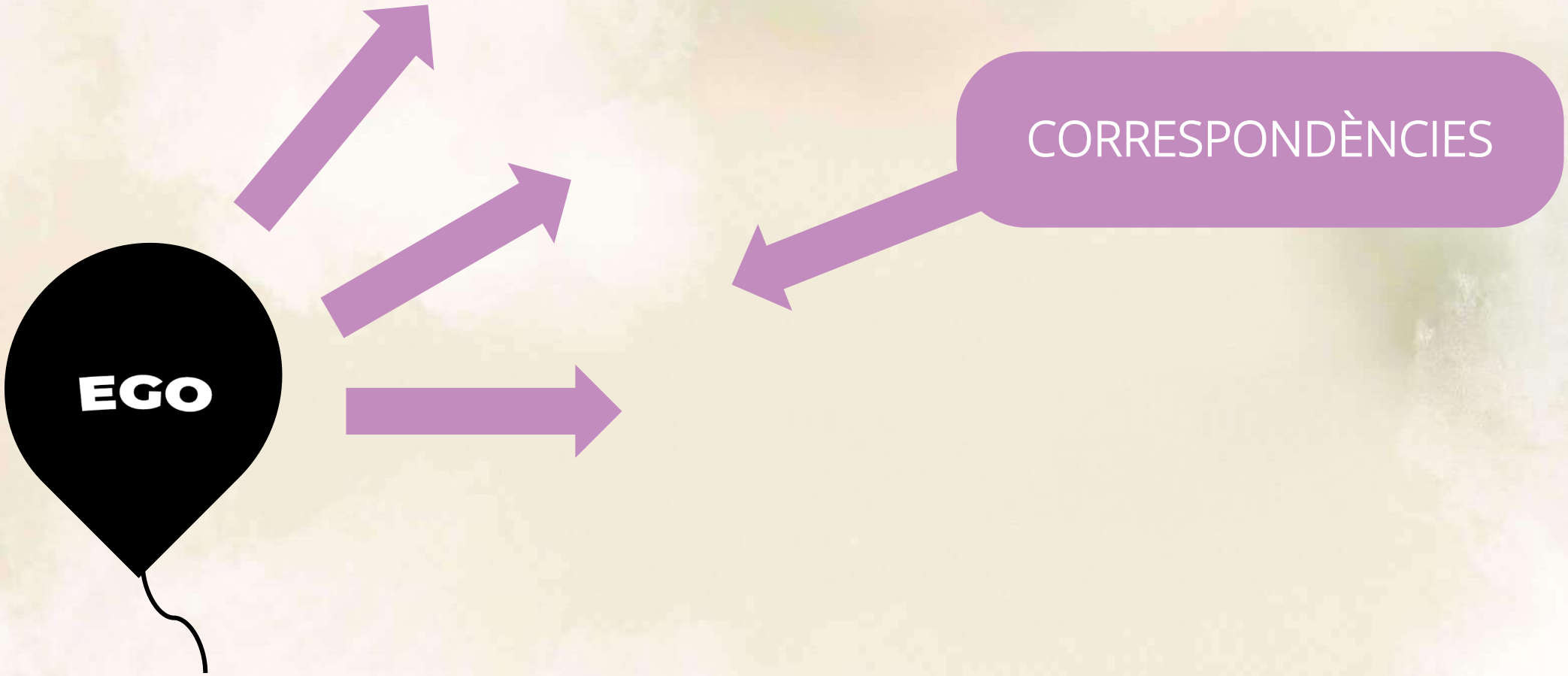
ACCEPTAR...

les

CORRESPONDÈNCIES



El Principi d'ACCEPTACIÓ



EL MIRALL



LLEI D'EQUILIBRI I COMPENSACIÓ



El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

Que perseguim

FANTASMES



El Principi d'ACCEPTACIÓ



8min



El Principi d'ACCEPTACIÓ

Pensem que...

Tenim un problema amb una persona

En realitat...

Tenim un problema amb que la persona no encaixa amb la imatge que esperem de la persona

El Principi d'ACCEPTACIÓ

Pensem que...

Tenim un problema amb una situació

En realitat...

Tenim un problema amb que la situació no encaixa amb la imatge que esperem de la situació

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

Que

Estem equivocats



El Principi d'ACCEPTACIÓ



"Si mides la inteligencia de un pez en base a su capacidad para escalar un árbol, siempre parecerá un idiota."

El Principi d'ACCEPTACIÓ



"No le pidas peras al olmo"

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

El món



NIVELLS REACTIUS



1 - Supervivència

2 - Dominància física

3 - Poder econòmic

4 - Independència emocional (No reactivitat)



El tigre vegetarià

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

Que

NO ACCEPTEM



El Principi d'ACCEPTACIÓ

Canviaries a alguna persona?

Canviaries la teva casa?

Canviaries la teva feina?

Canviaries d'ubicació?

Canviaries el teu cos?

Canviaries el món?

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...



Que no som

CULPABLES DE RES

però som **RESPONSABLES DE TOT**

El Principi de Responsabilitat

El Principi de RESPONSABILITAT



L'HABILITAT DE RESPONDRE

L'HABILITAT DE RESPONDRE



REACCIÓ...

...que asseguri
la **SUPERVIVÈNCIA**.



RESPOSTA...

...que generi la màxima
HARMONIA.

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN responsabilitat	REBUTGEN responsabilitat	DELEGUEN responsabilitat
↓	↓	↓
SALVADORS	VÍCTIMES	PERSEGUIDORS

El Triangle de Karpman / El Triangle INFERNAL



VÍCTIMA



SALVADOR



PERSEGUIDOR

Eines

per a la transformació de l'EGO

Eines
per a la transformació de l'EGO

TAULA ABC

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

Taula ABC

Reinterpretant la realitat

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment	**Resultat** de la interpretació de l'esdeveniment

Taula ABC

Pànic escènic

TAULA A B C

A

Esdeveniment

“Haig de parlar en públic a la feina.”

B

Interpretació

“Faré el ridícul davant de tothom.”

“És impossible, a mi no se’m dona bé.”

“Em jugo la feina.”

C

Resultat

Angoixa, estrès.

Por, inseguretat.

Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Pànic escènic (versió alternativa)

TAULA A B C

A

Esdeveniment

“Haig de parlar en públic a la feina.”

B

Interpretació

“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”

“És un repte, i si entreno el puc assolir.”

“La vida és més que això.”

C

Resultat

Emoció, il·lusió.

Seguretat, propòsit.

Mínima reacció interna.

Taula ABC

Ànima bessona

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”	*“Era la meva ànima bessona.”* *“La vida no té cap sentit sense ell/ella.”* *“Acabaré sol/a a la vida.”*	Tristesa, depressió. Baixa autoestima. Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Ànima bessona (versió alternativa)

TAULA A B C

A

Esdeveniment

“La meva parella m’ha deixat.”

B

Interpretació

“Soc un ser complert.”

“Ell/Ella té dret a decidir marxar. Jo decideixo ser feliç.”

“Puc ser feliç per mi mateix/a.”

C

Resultat

Optimisme, millora personal, proactivitat.

Autoestima.

Mínima reacció interna.

Taula ABC

Una situació excepcional

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional	*“Això és nou. No sé com actuar.”* *“No m’ho esperava.”* *“No ho puc controlar.”* *“Em supera. No sé si podré fer-ho.”*	Gestió emocional INEFICIENT.

Taula ABC

Una situació excepcional (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional	*“Això és nou. Així aprendré coses noves.”* *“Fluiré i m’adaptaré.”* *“Respondré el millor possible.”* *“Podré entrenar.”*	Gestió emocional més EFICIENT.

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que no escolten

B

Interpretació

Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 1, 3, 4, 8...

TAULA A B C

A	B
Esdeveniment	**Interpretació**
Persones que interroguen	*Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 1, 2, 8...*

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que sempre volen tenir la raó

B

Interpretació

Persona que no està podent dominar el seu Ego

Eneatip 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9...

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que desacrediten

B

Interpretació

Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 1, 3, 5, 8...

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones “tòxiques”

B

Interpretació

Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 2, 3, 4, 8...

TAULA A B C

A

Esdeveniment

La pandèmia

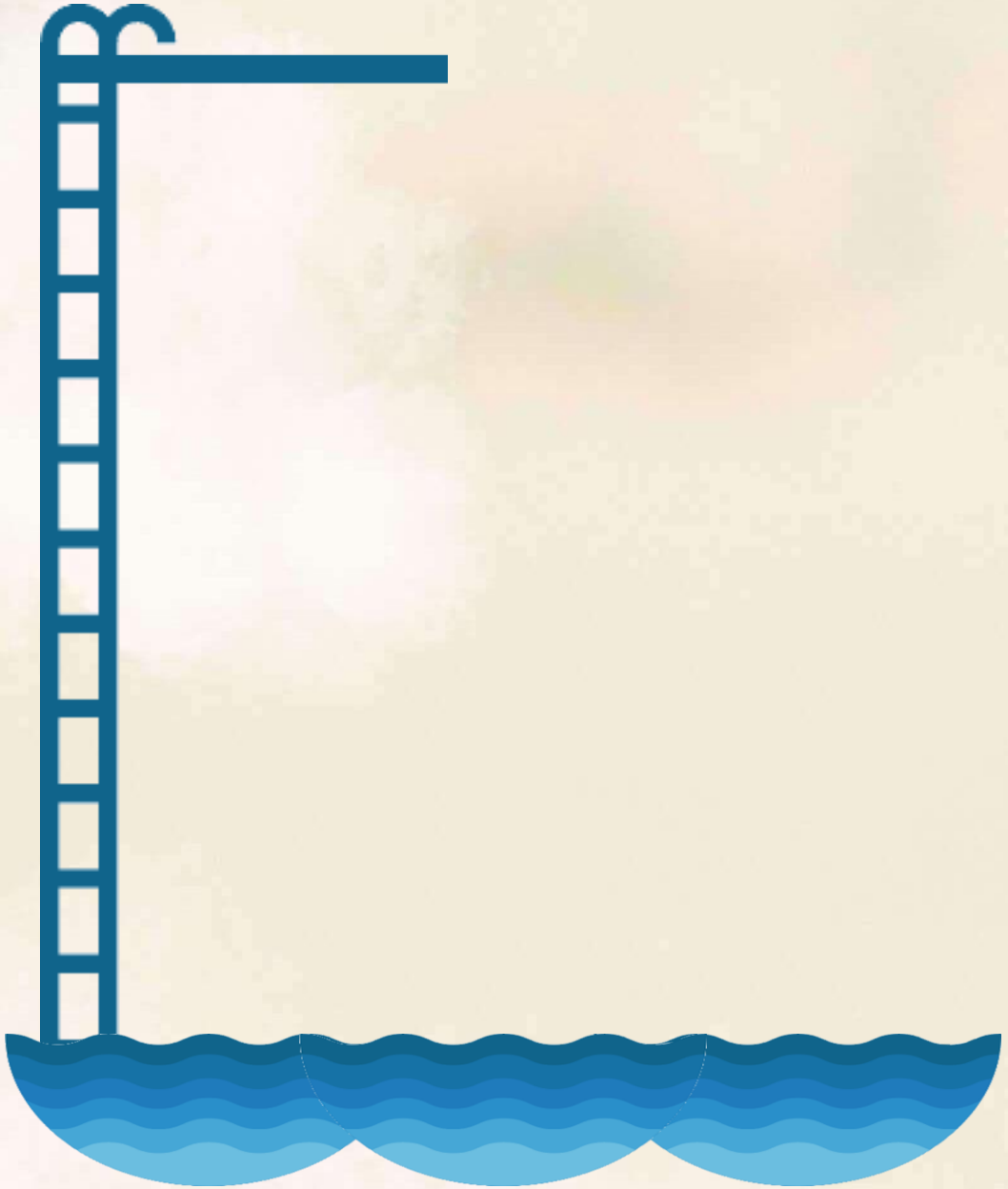
B

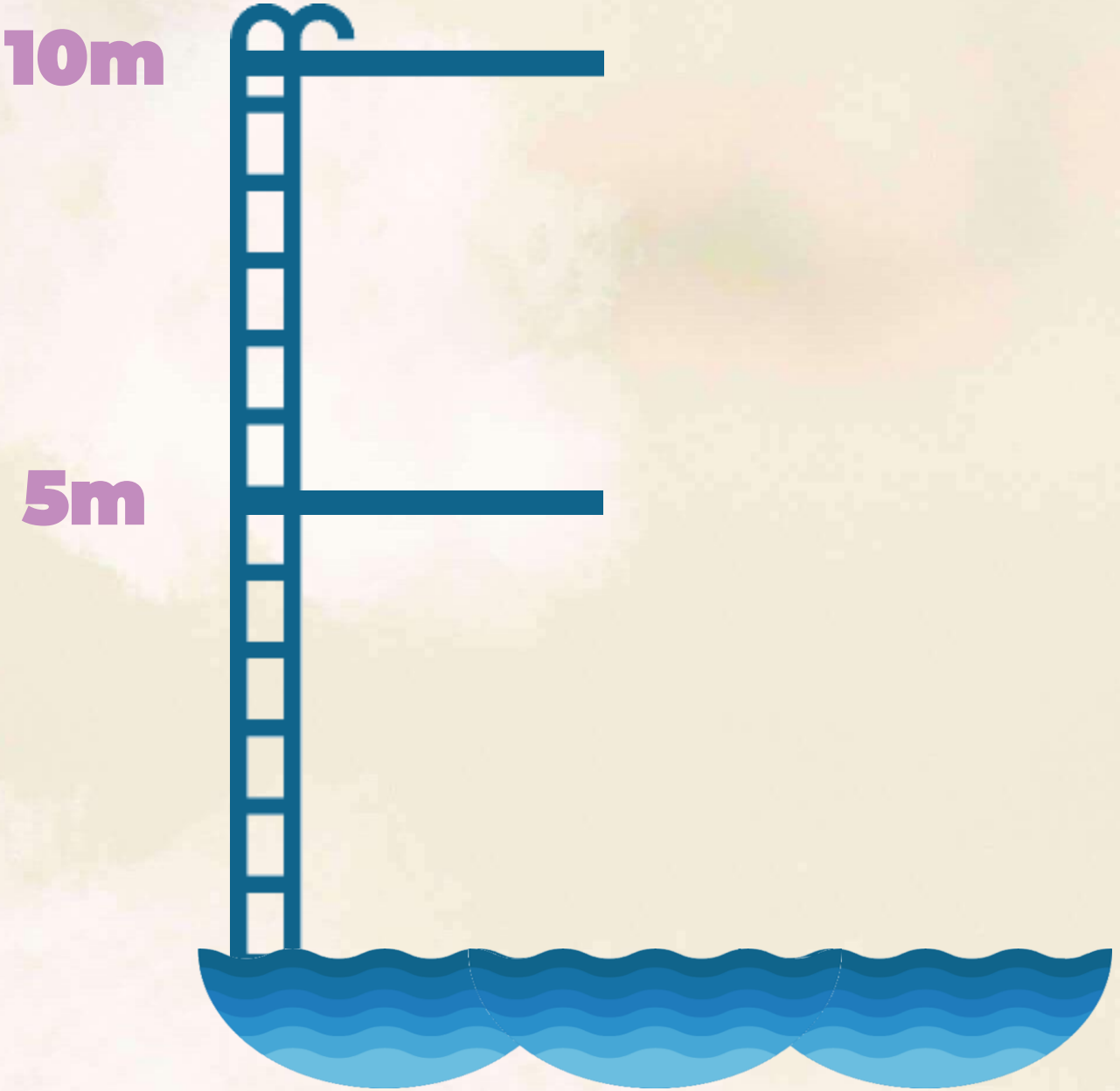
Interpretació

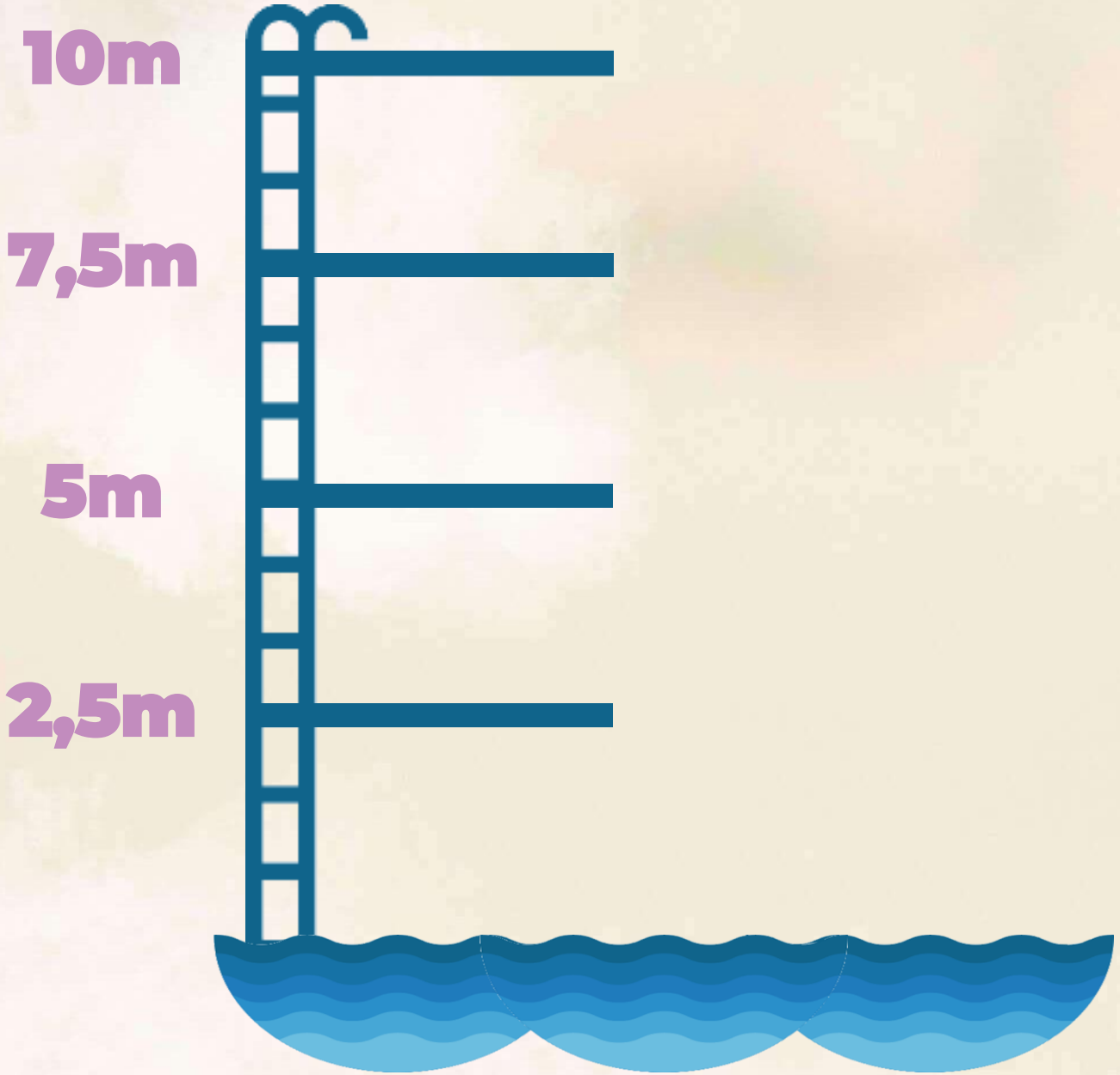
És un problema perquè el meu Ego Eneatip X no sap què fer en aquesta situació.

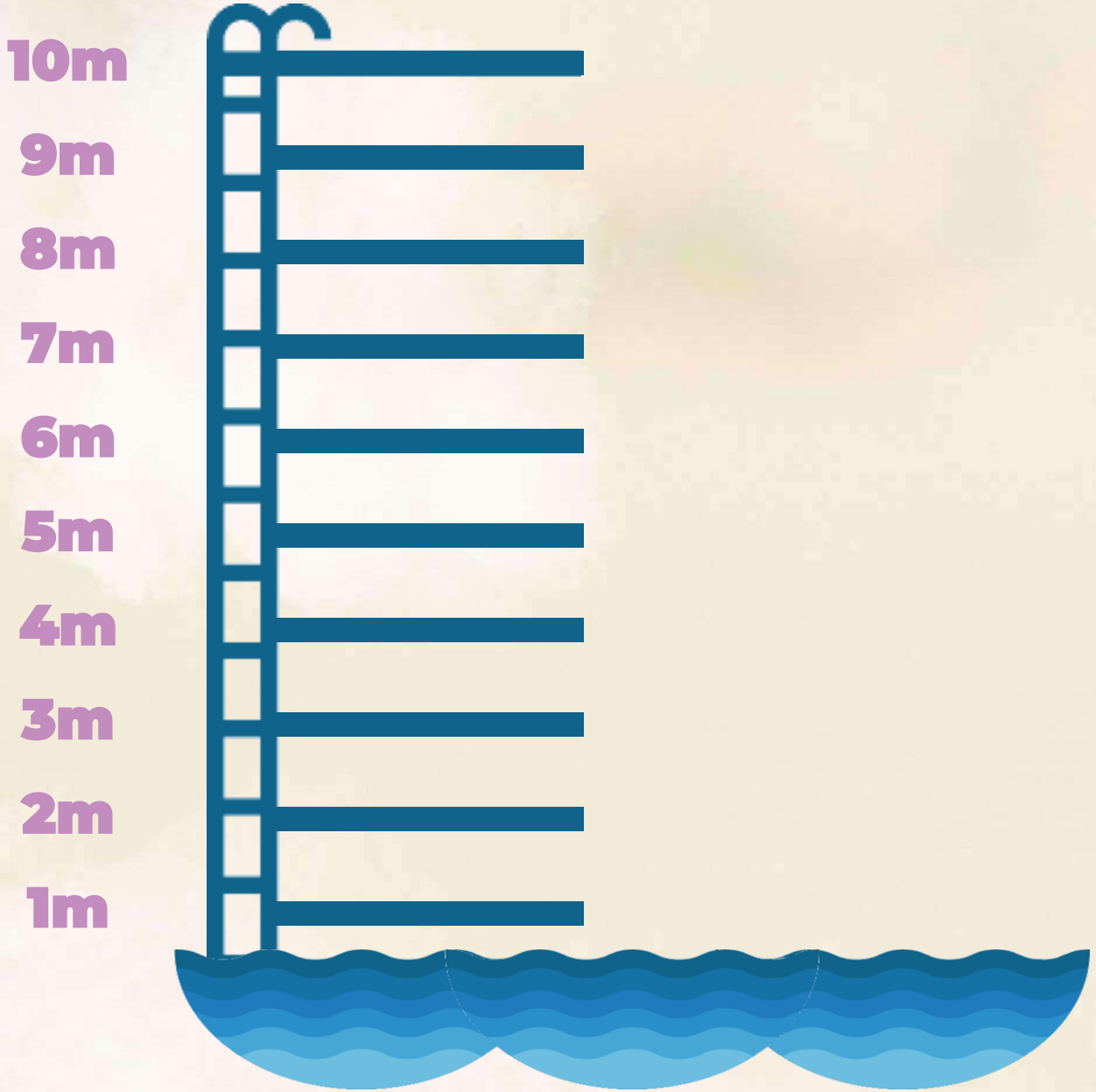
Taula de dessensibilització

10m




10m
5m


10m
7,5m
5m
2,5m


10m
9m
8m
7m
6m
5m
4m
3m
2m
1m

Què passa si ens passem amb l'entrenament?

https://www.youtube.com/watch?v=iYN5lx6DJs0

(la primera meitat)

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

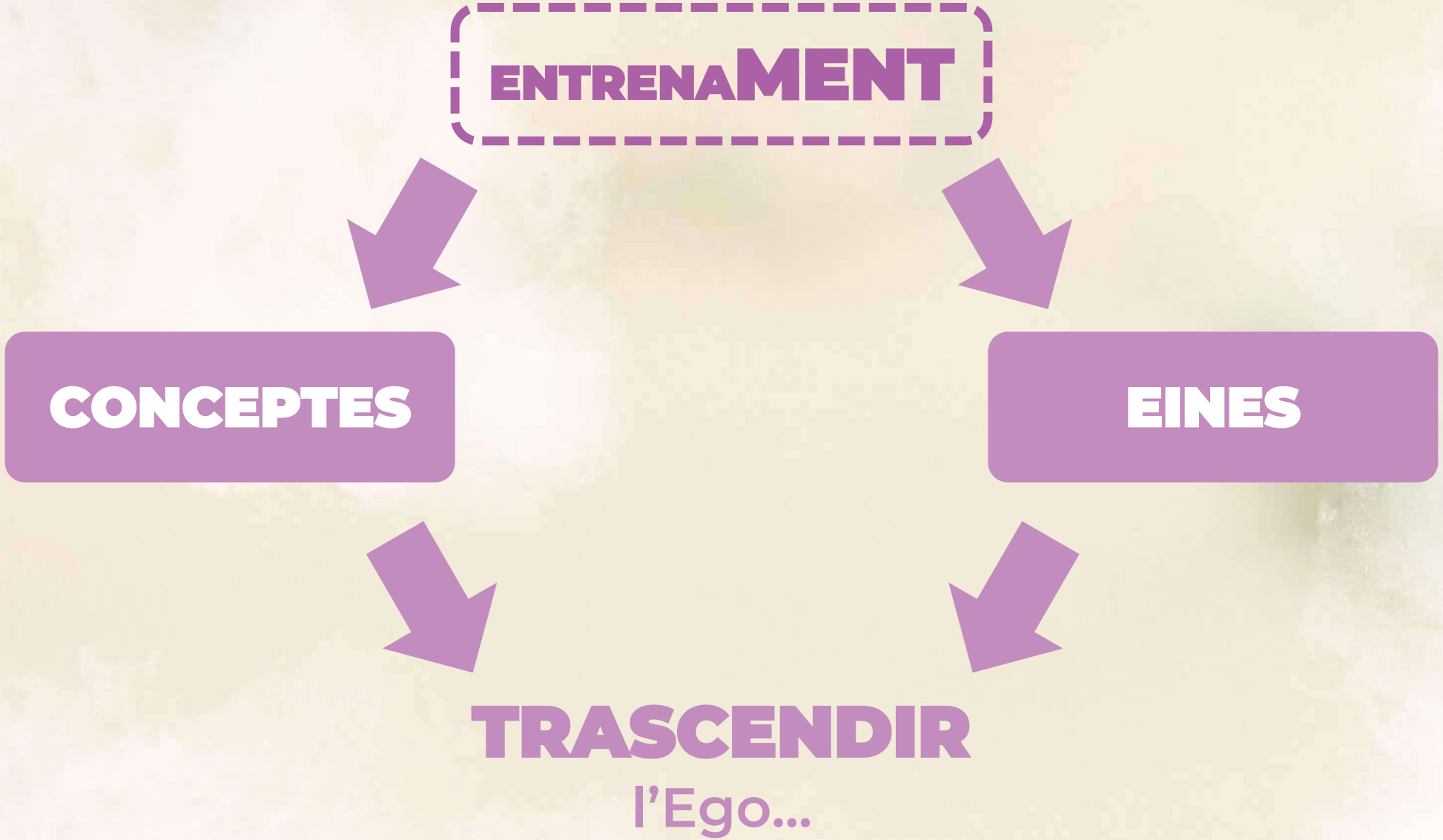
CONFLICTE → **PROPÒSIT**

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	Etc...
Resultat	Resultat	Resultat	...	...

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE Por escènica → Confiança **PROPÒSIT**

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5...
Em poso nerviós/a si parlo davant de vàries persones	Aconsegueixo gestionar una mica els nervis, sobretot si medito abans de començar	Començo a poder improvisar una mica durant les presentacions	Veig que si medito, em preparo i em concentro, puc parlar en públic i dominar bastant els nervis	Parlo sobre un tema que no tenia preparat i del qual m'han fet preguntes i no m'he posat quasi nerviós. Fins i tot he fet alguna broma. Començo a gaudir al parlar en públic.


ENTRENAMENT
CONCEPTES
EINES
TRASCENDIR
l'Ego...



TRASCENDIR L'EGO

El propòsit de l'ésser humà

SÍMBOLS DE LLEGENDA



POMES

=

IDEES, CREENCES, CONEIXEMENT



PEDRES

=

CREENCES
ARCAIQUES



FOC

=

PURIFICACIÓ



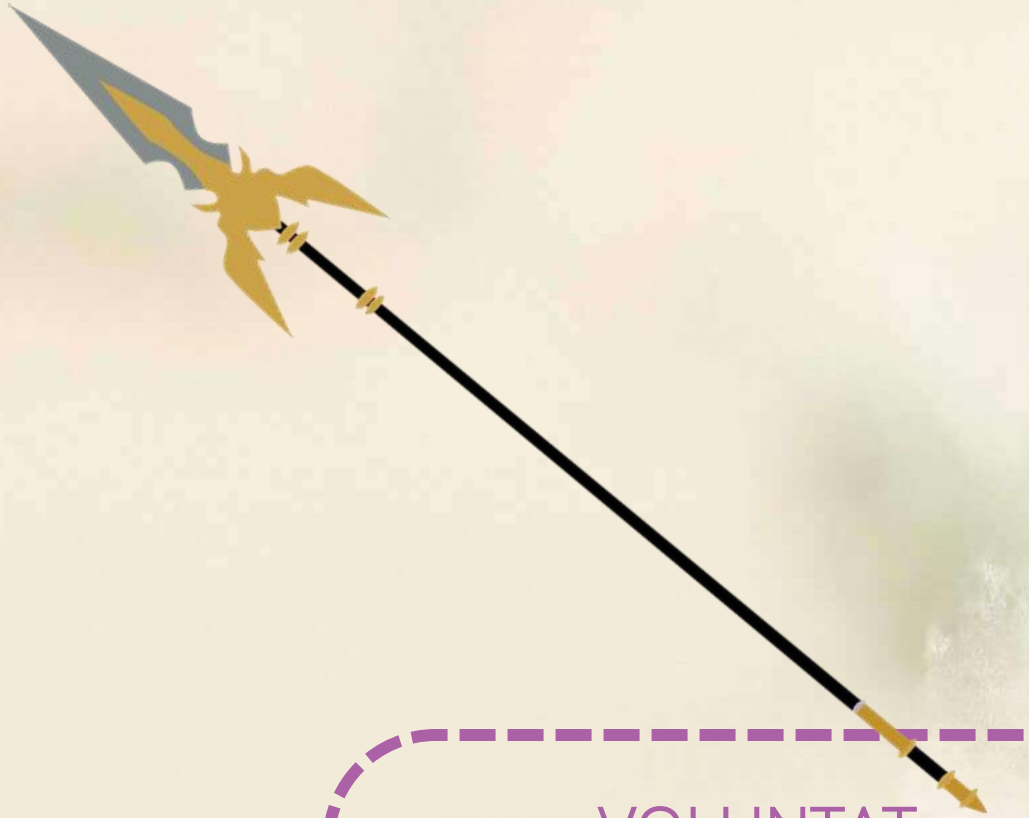


GUERRERS,
CAVALLERS,
CAÇADORS

=

ACCIÓ,
ENERGIA EMISSORA





Espases,
Llances

=

VOLUNTAT,
CONSTÀNCIA

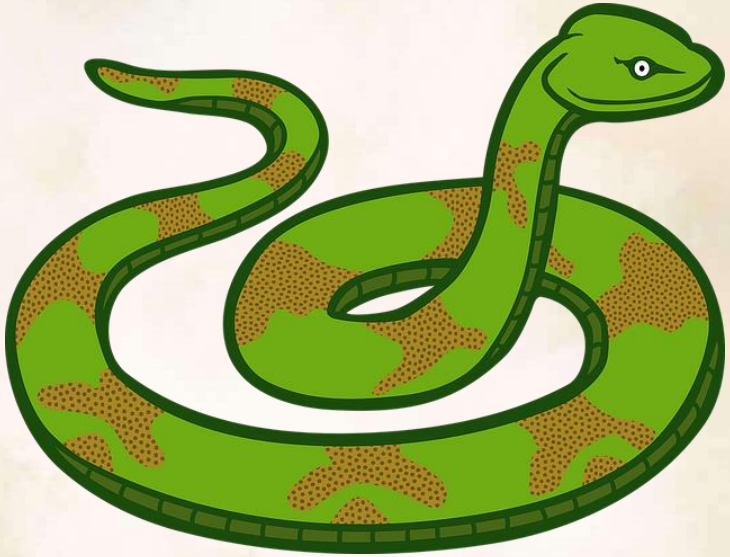




PRINCESES,
NENES

=

INNOCÈNCIA,
ENERGIA RECEPTORA

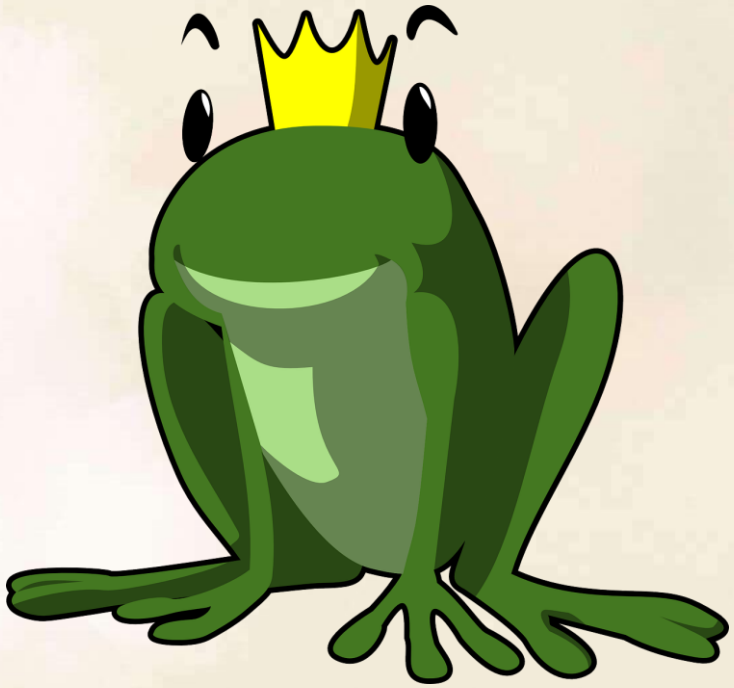




SERPS,
BRUIXES

=

EGO, MENT REPTILIANA
ENGANY, EVOLUCIÓ



PRÍNCEP
ENCANTAT

=

TRANSFORMACIÓ
DE L'EGO





LLOPS,
MAMÍFERS

=

SISTEMA LÍMBIC,
EMOCIONS





CENTAURES
SIRENES

=

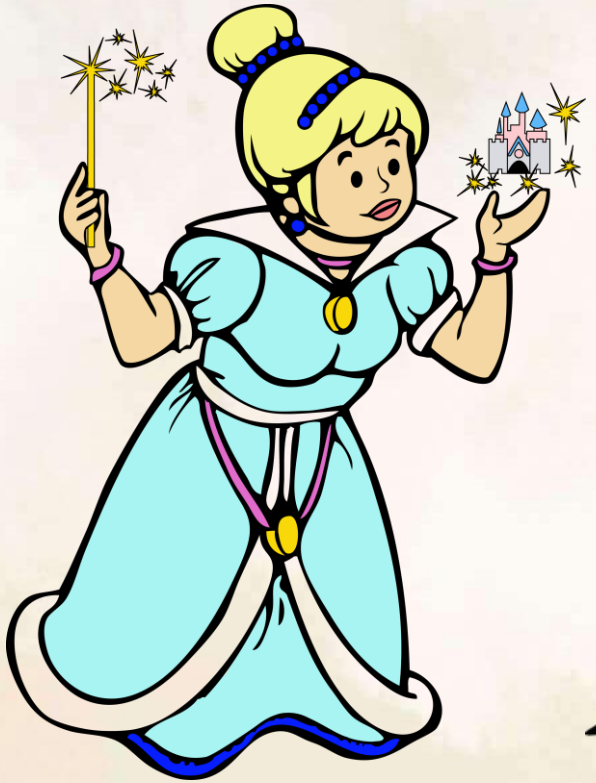
MEITAT LÒGICA /
MEITAT EMOCIONS



PESCADORS

=

PEDAGOGS







MAGS,
FADES

=

INFORMACIÓ VERIFICADA
(SAVIESA)

LLEGENDES SIMBÒLIQUES



OUROBOROS



Jörmungandr i les 9 passes de Thor



Hidra, la serp de 9 caps



El ca Cèrber, ningú escapa de l'infern

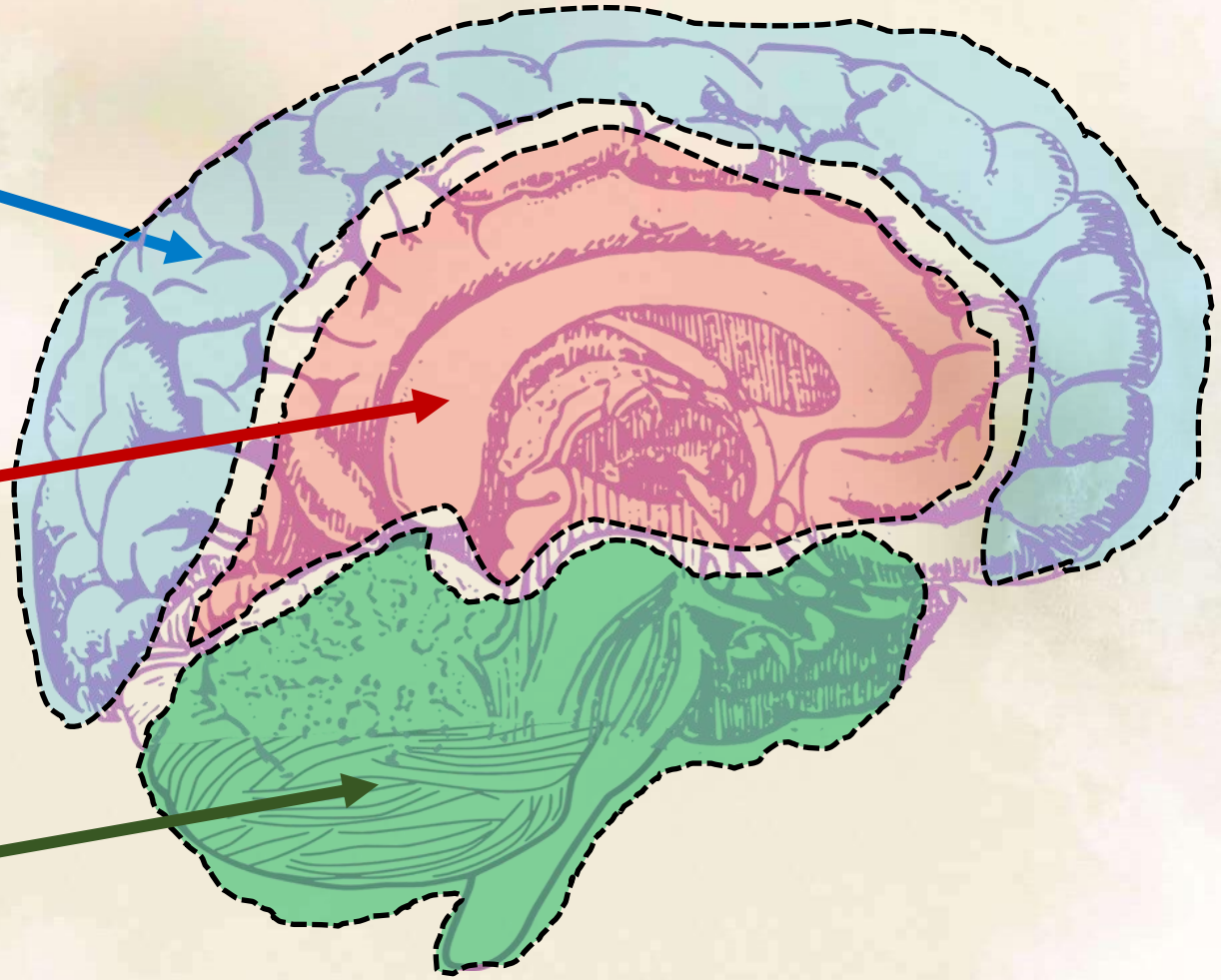


El context físic de les emocions

NEOCÒRTEX

SISTEMA LÍMBIC

MENT REPTILIANA





Sant Jordi

La llegenda de com el pensament conscient i voluntari és capaç de dominar la ment emocional i doblegar la ment reactiva



Medusa i les pomes d'or del Jardí de les Hespèrides



Les Hespèrides, les nimfes del crepuscle



El Rei Artur, fill d'Uterpendragó



Avalon i les 9 reines fades de l'illa de les pomes

ELS GERMANS GRIMM



La Caputxeta Vermella, dominant les emocions



Hänsel i Gretel, escapant de la zona de confort

LA RELIGIÓ



Adam i Eva i la poma de L'Arbre del Coneixement

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat