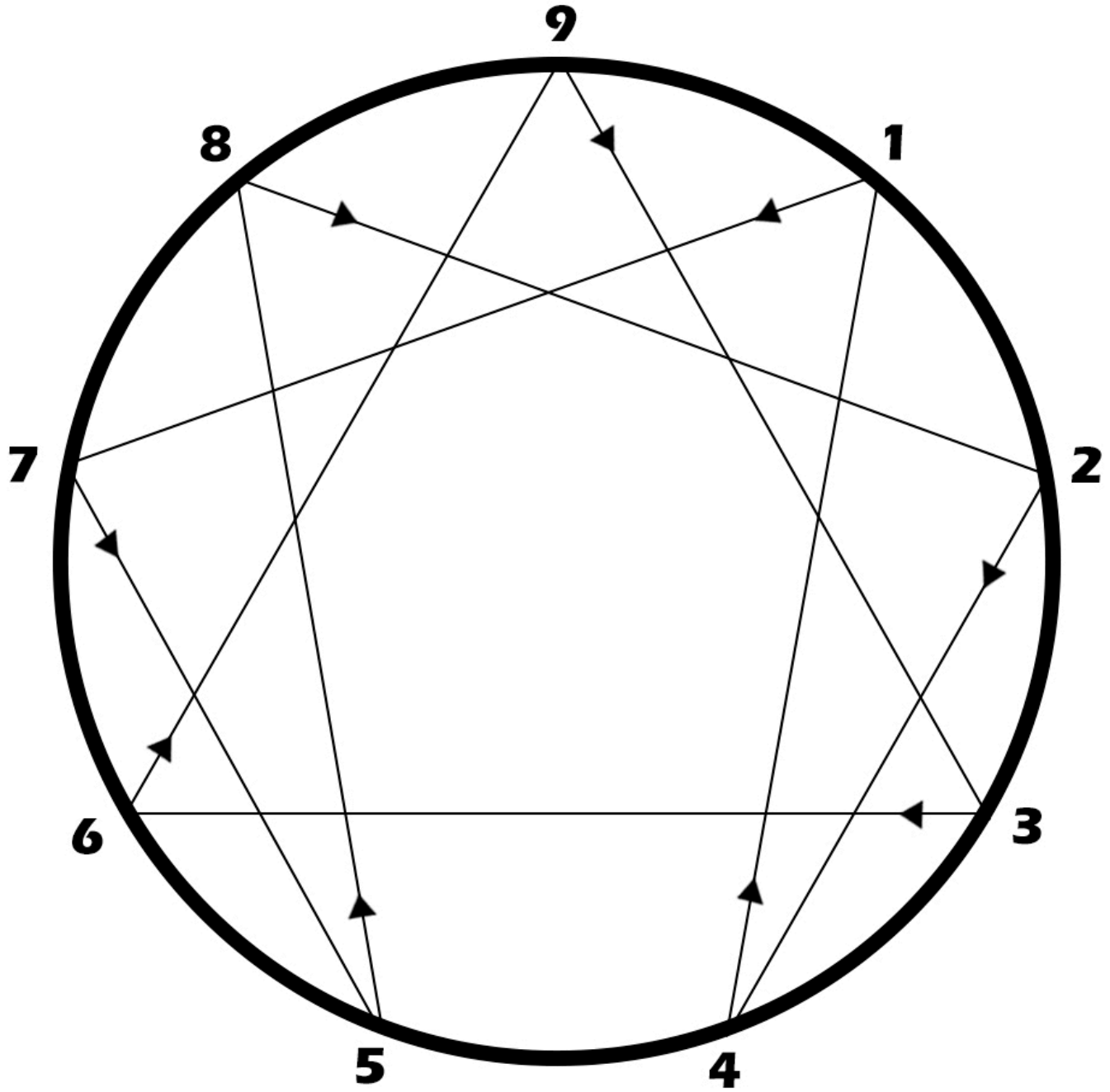
ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 3

ENEAGRAMA



El Castell Interior





CAMELOT

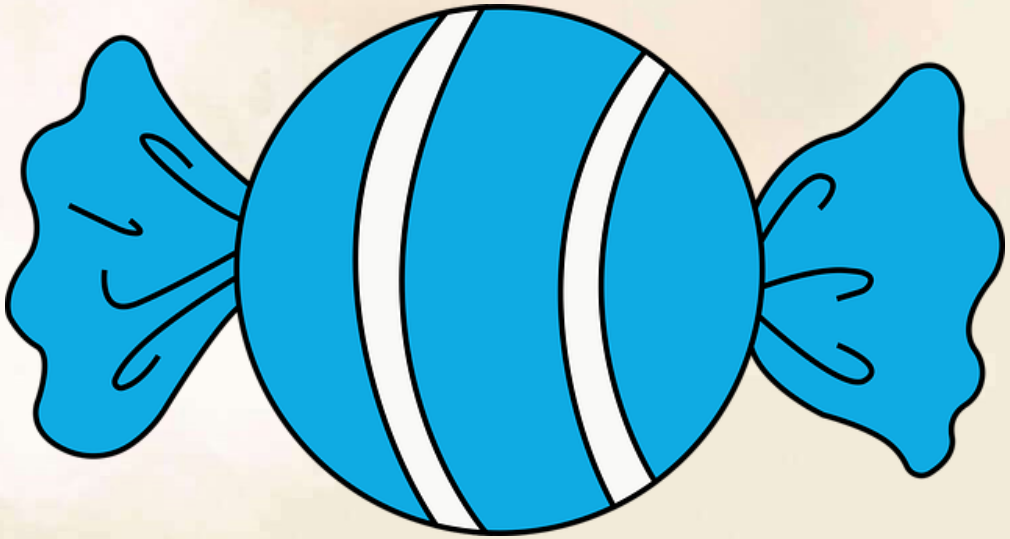
AVALON

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

IDENTIFICACIÓ

TRANSFORMACIÓ



Els caramels del **Dalai Lama**

GENERAL

ESPECÍFICA

TRANSFORMACIÓ

GENERAL

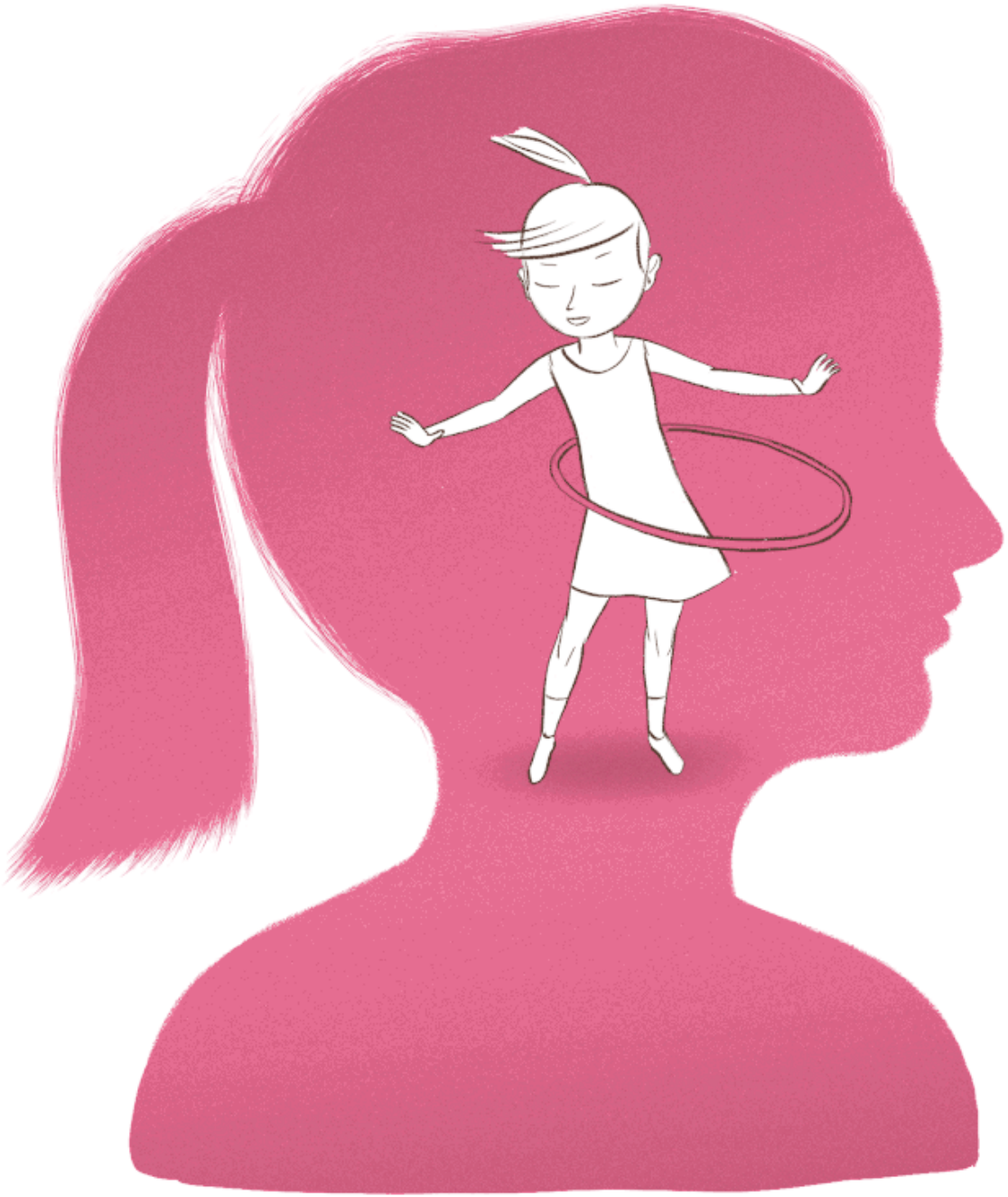
TRANSFORMACIÓ

ESPECÍFICA



VS

?




@JoJoesArt



+ =


EGO

+

=


EGO

+

=




EGO

+

=

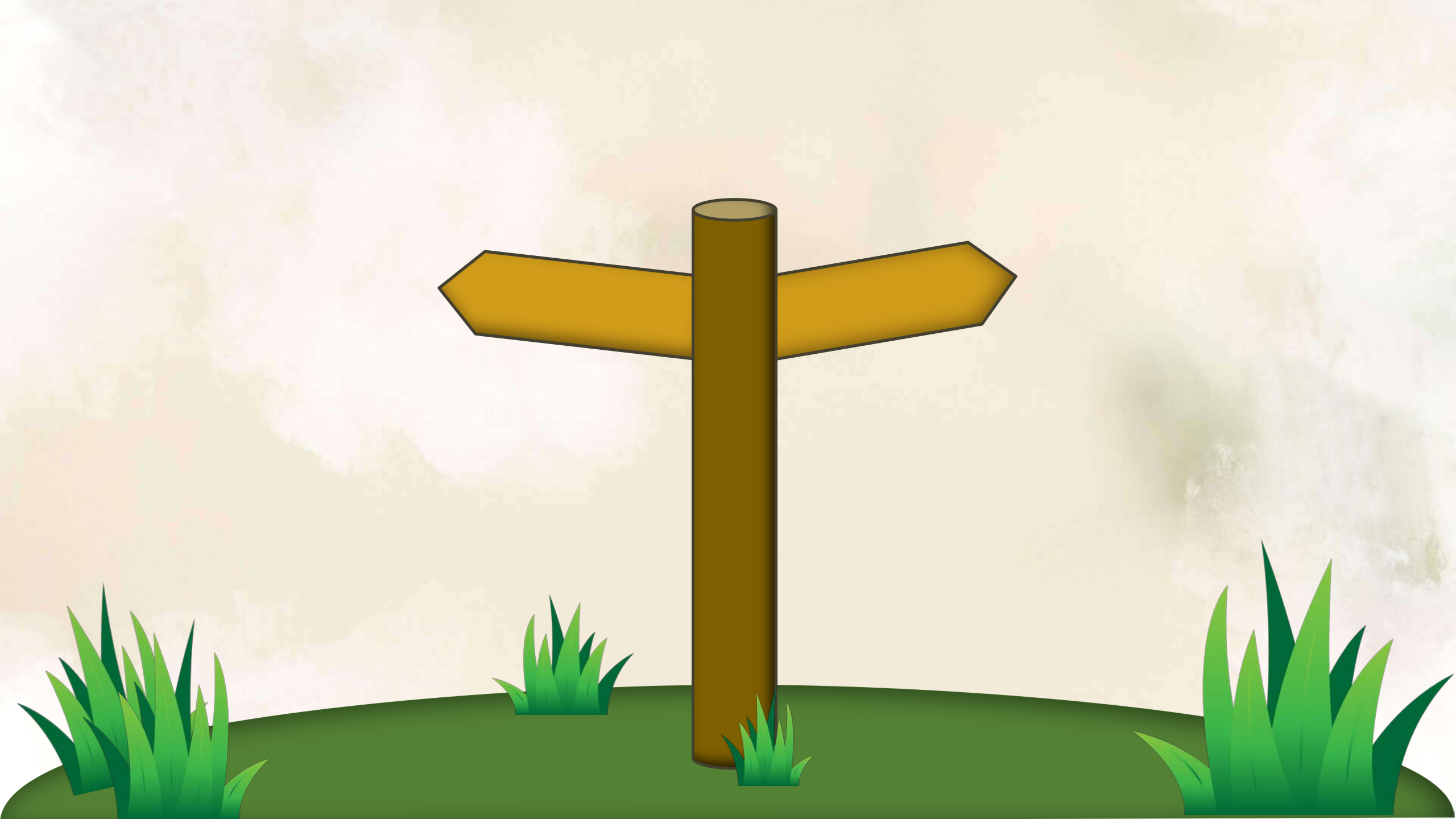

MENT
RACIONAL

Què practiques?

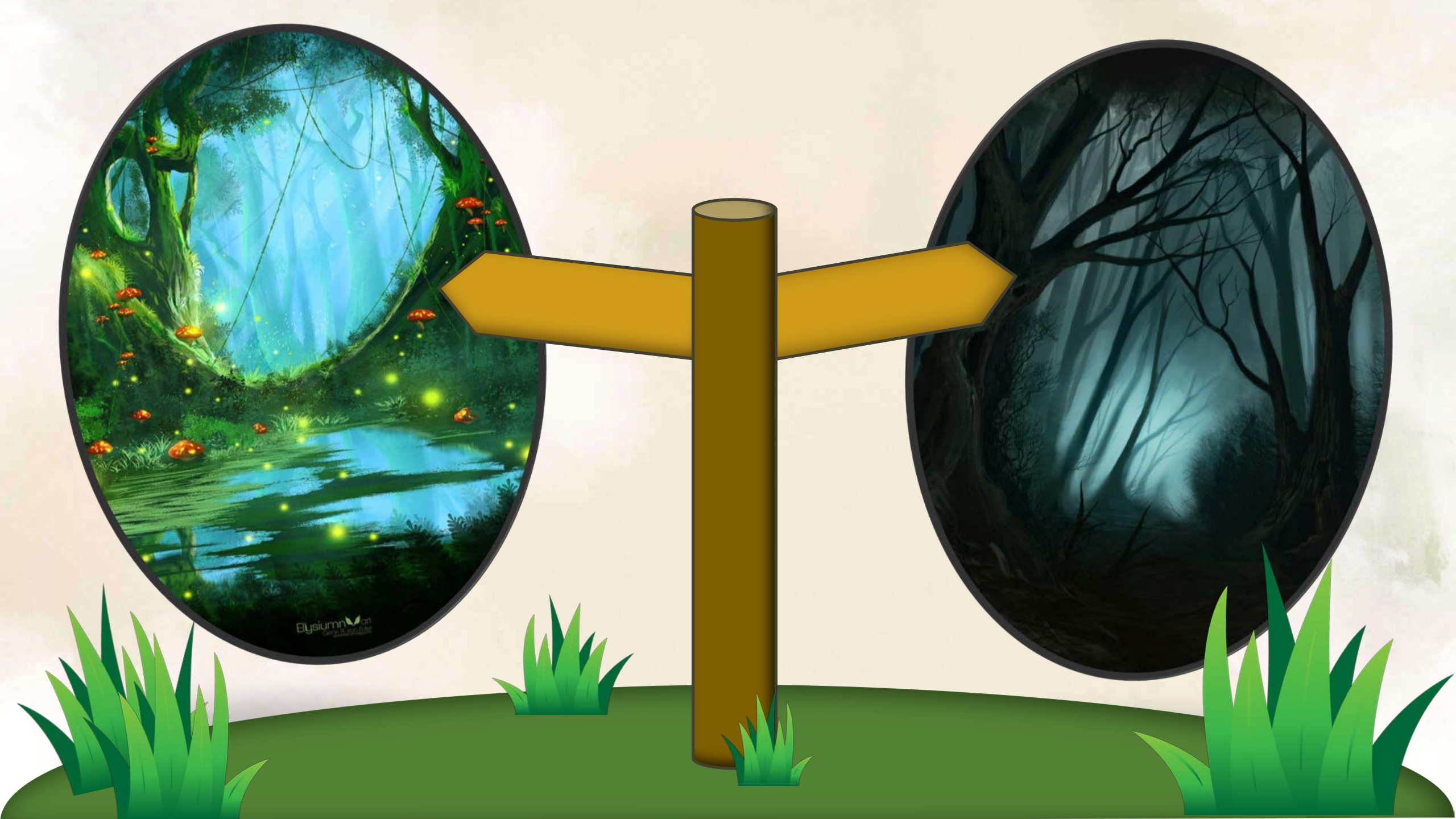
https://youtu.be/tokbgyQ0yBU

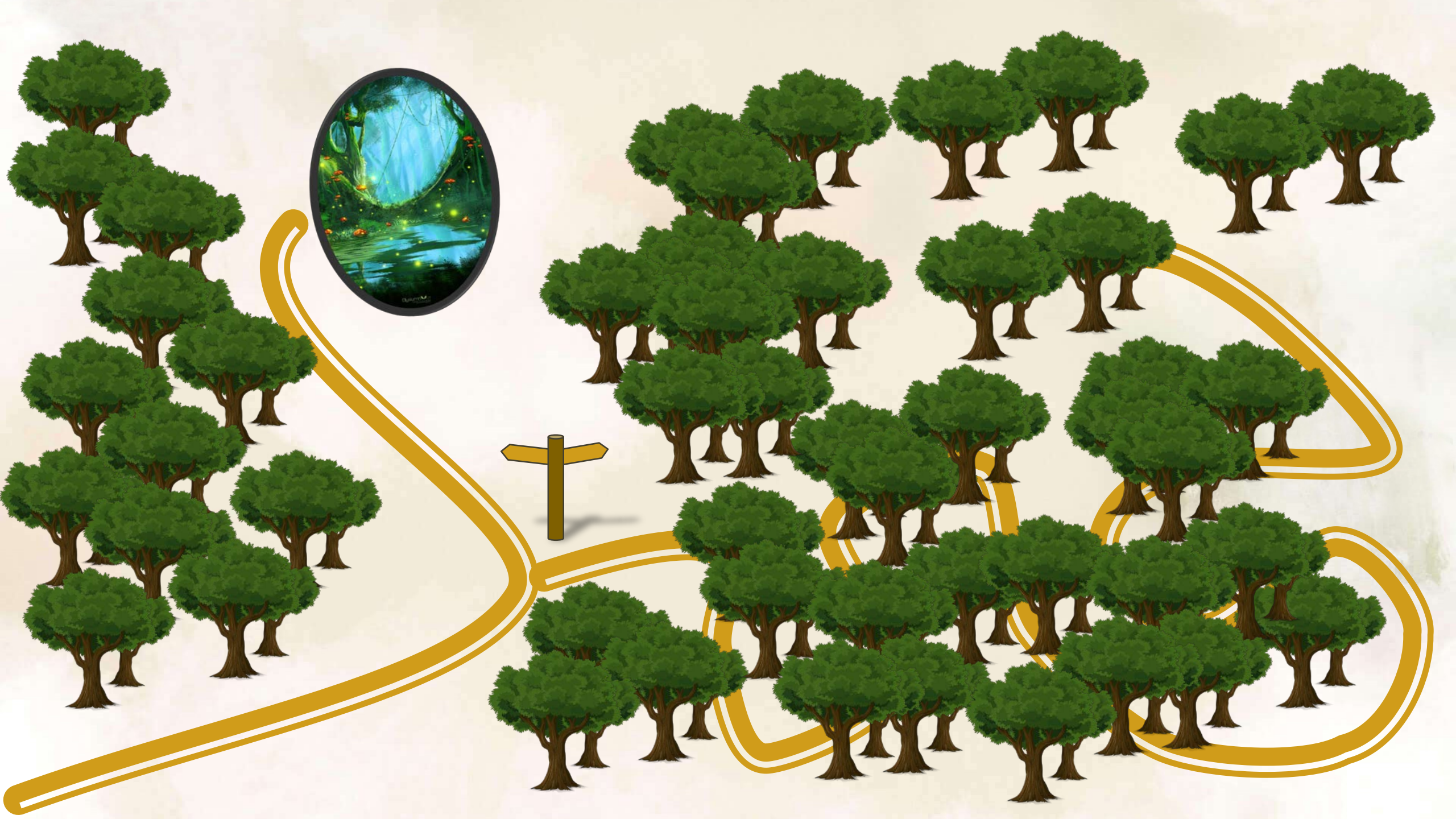


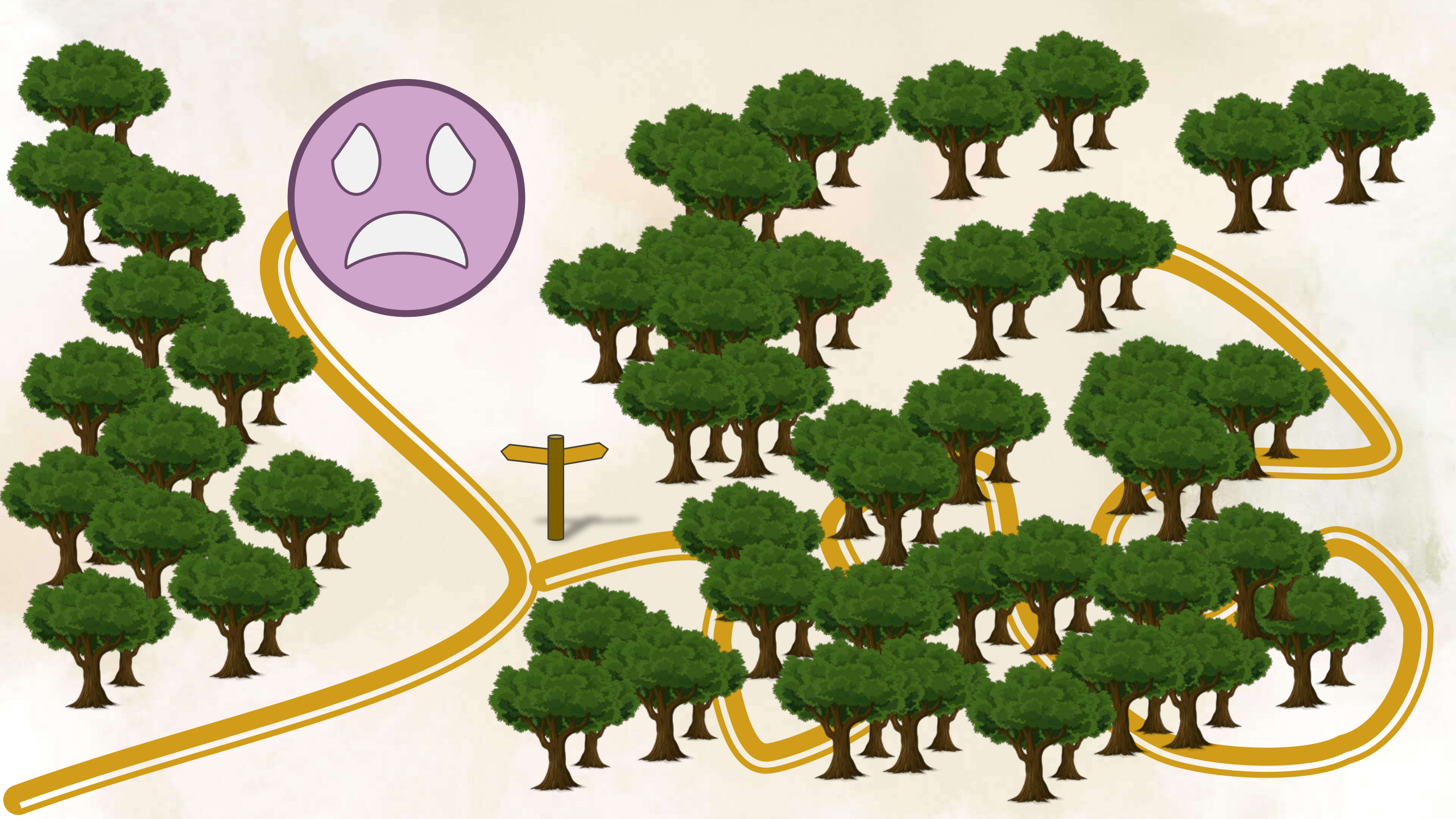
Com hem alimentat l'**EGO?**

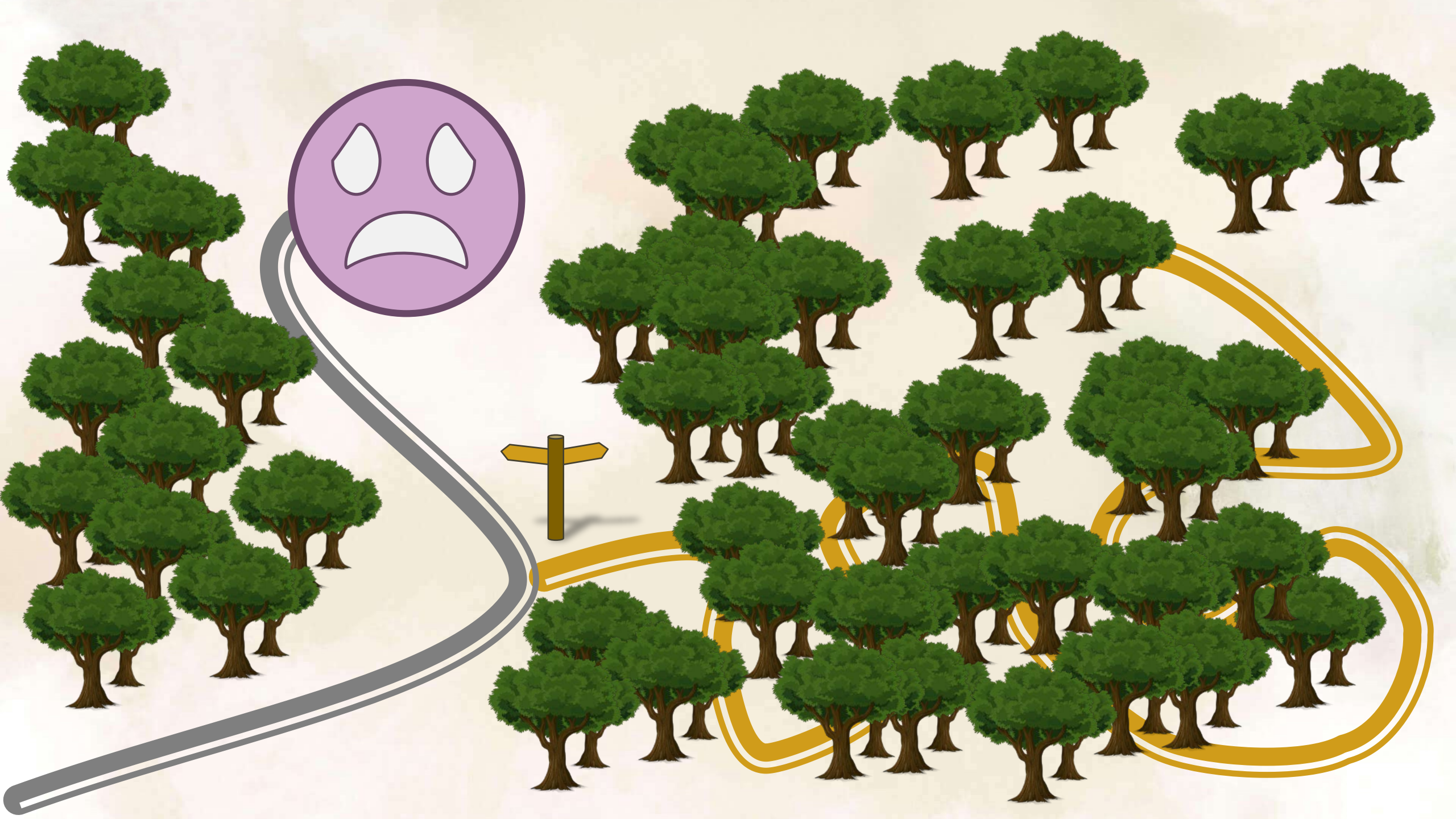


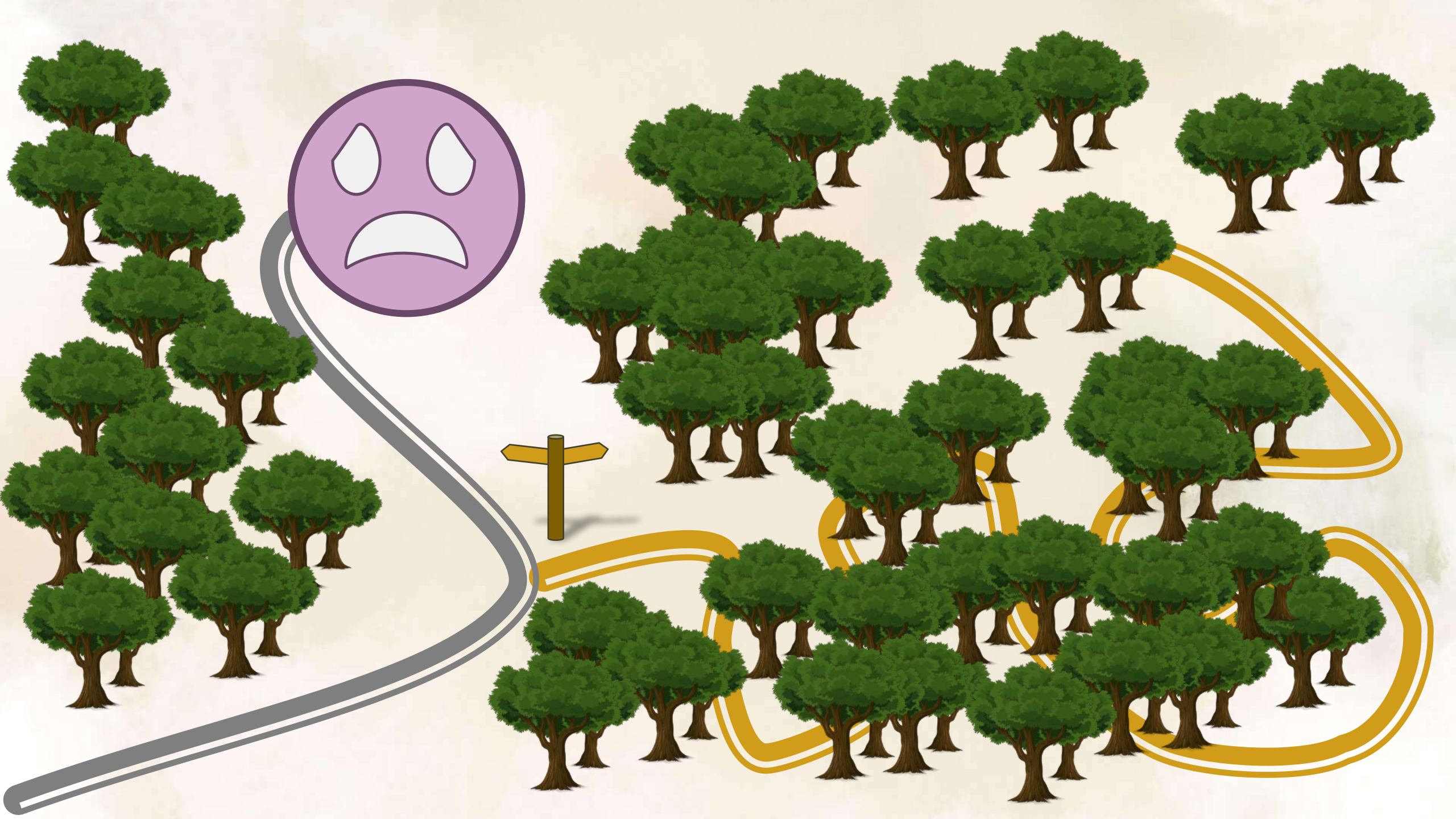


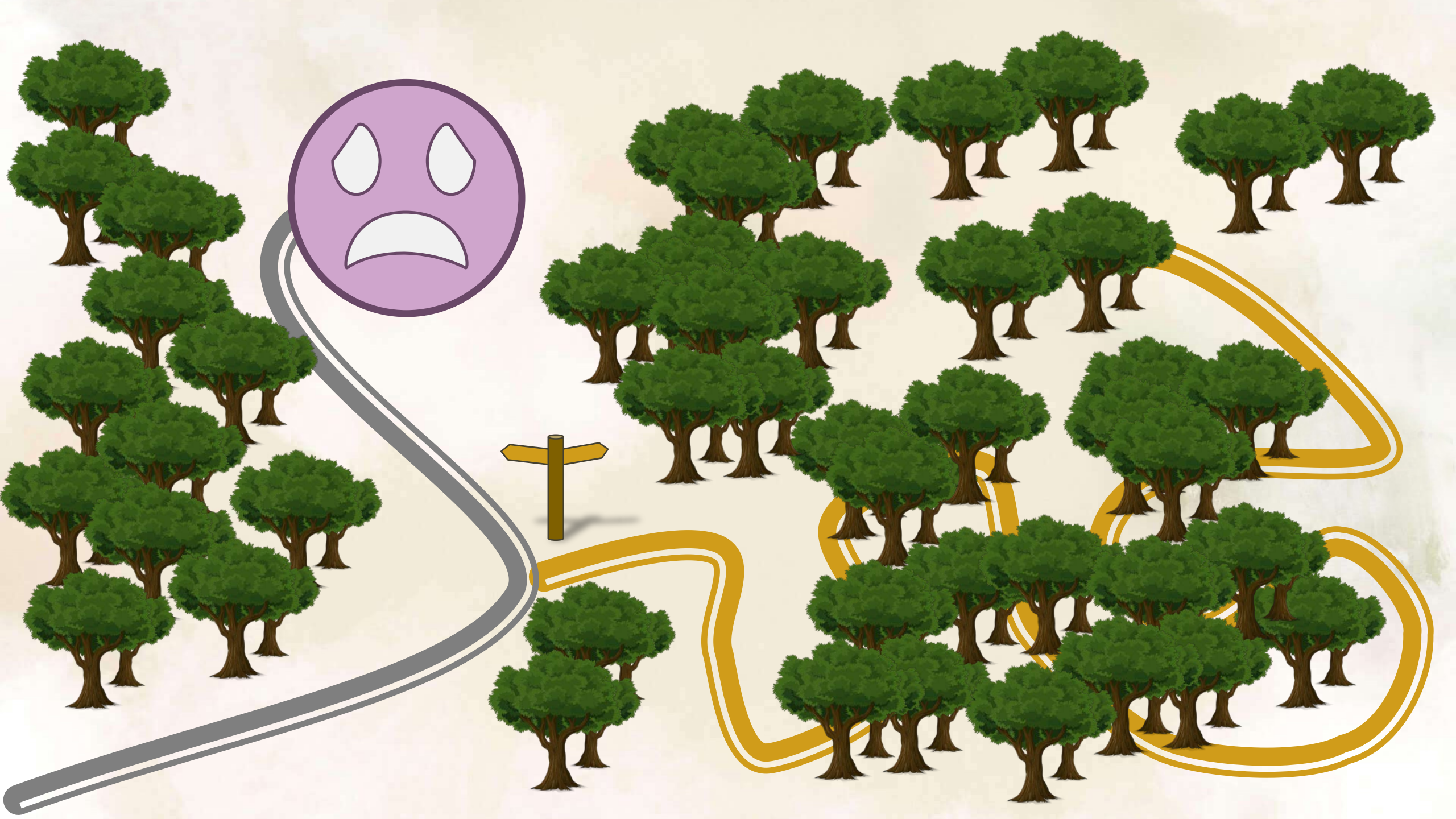

Elysiumn

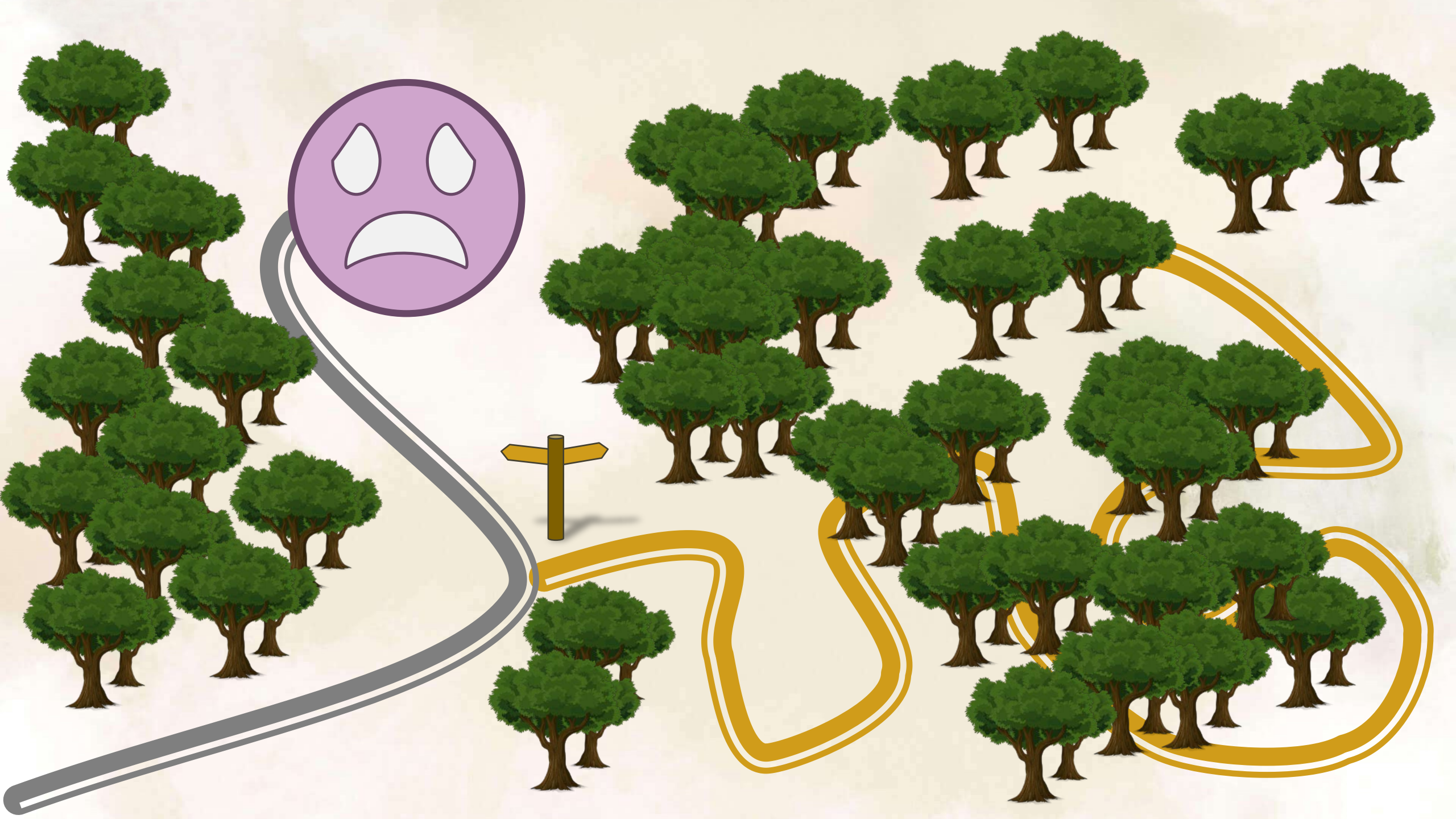


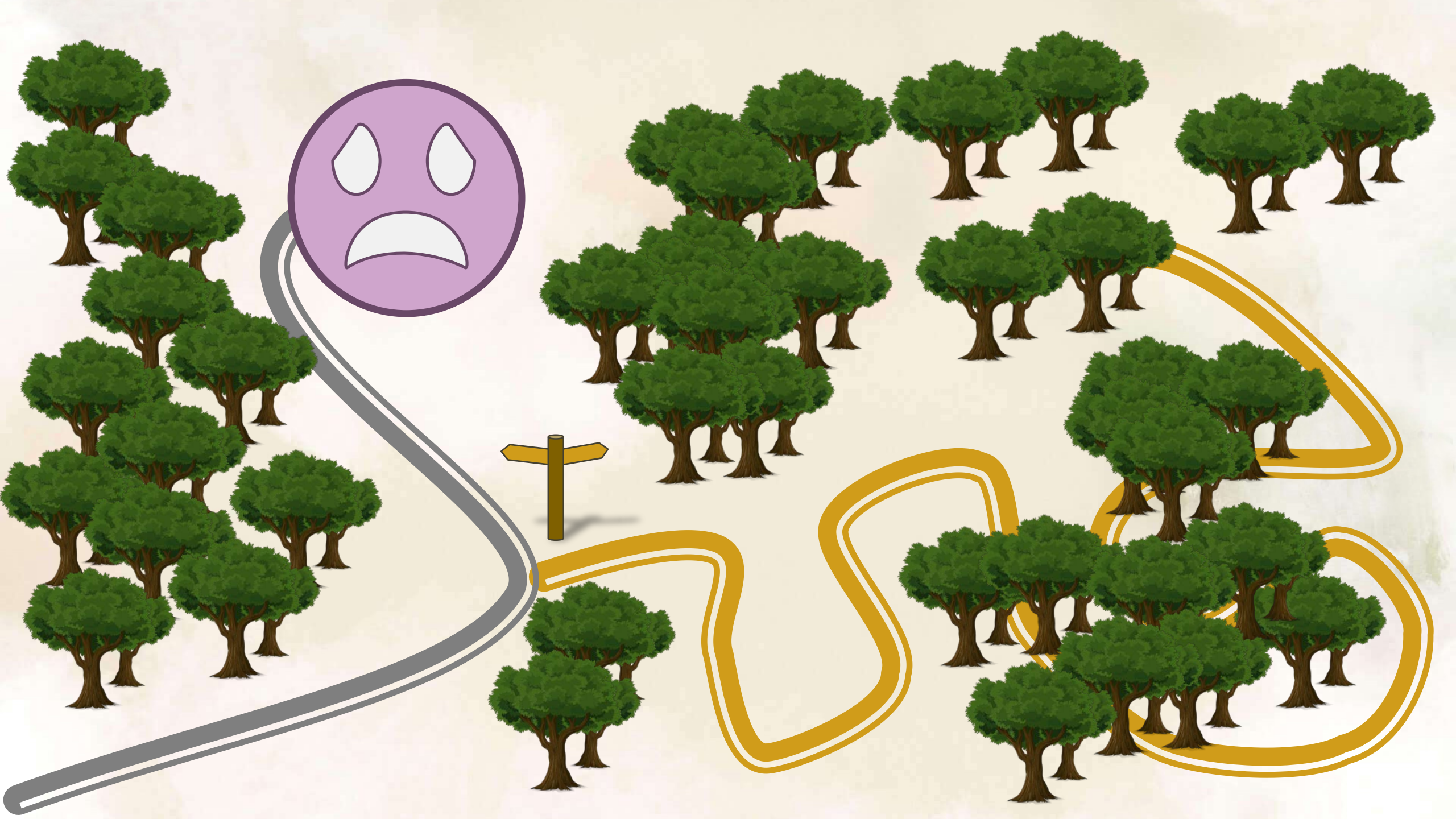


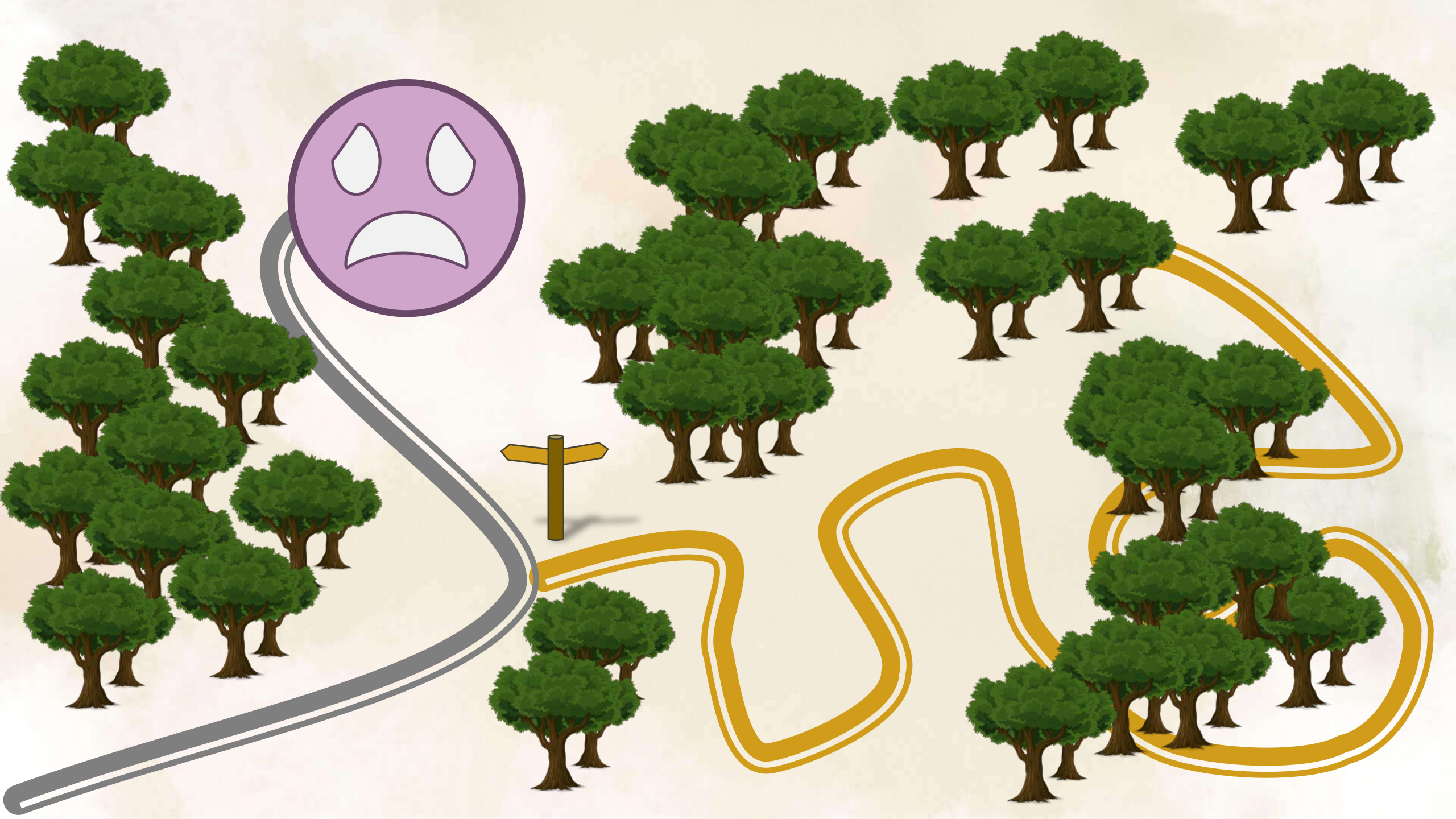


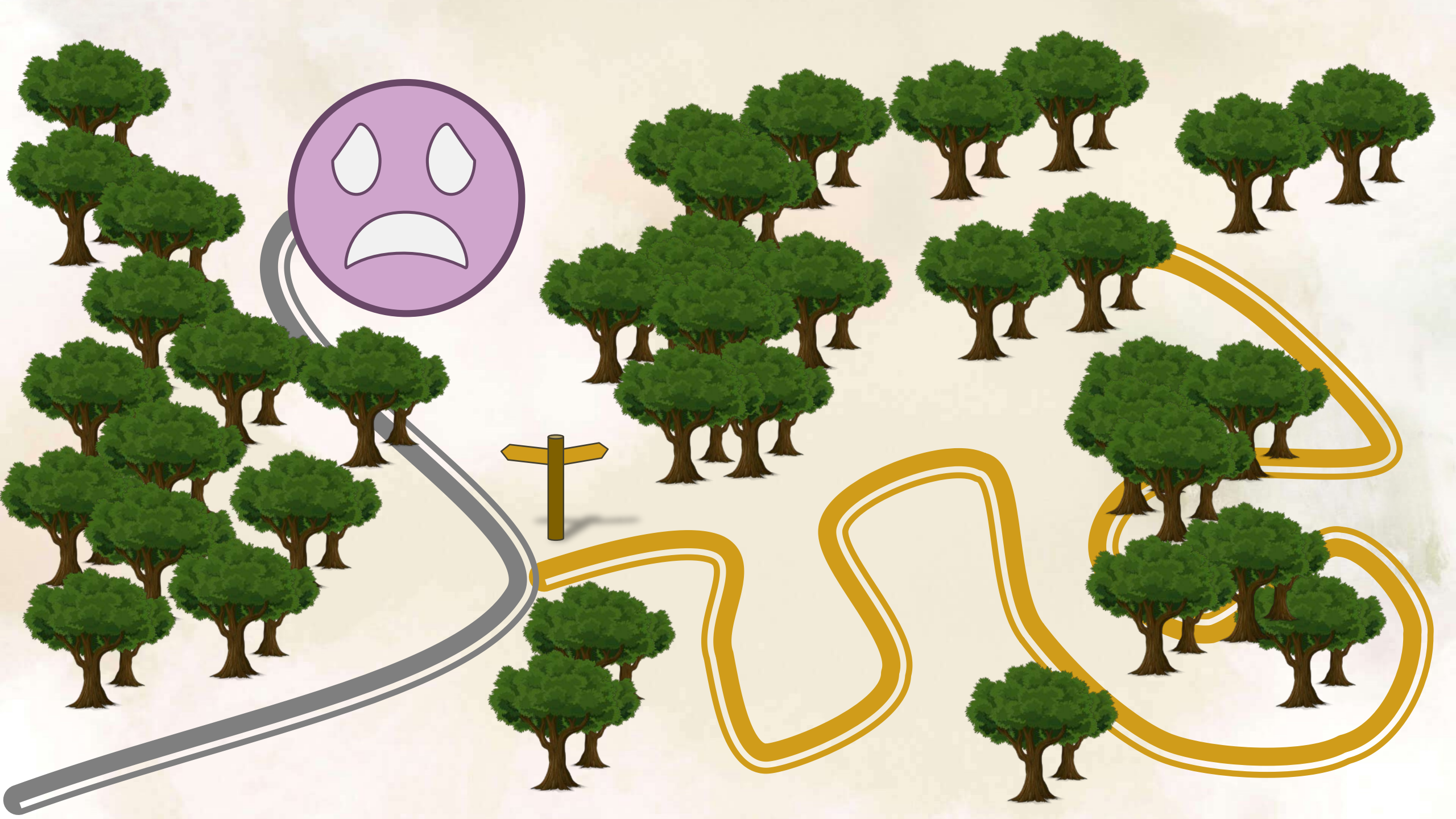


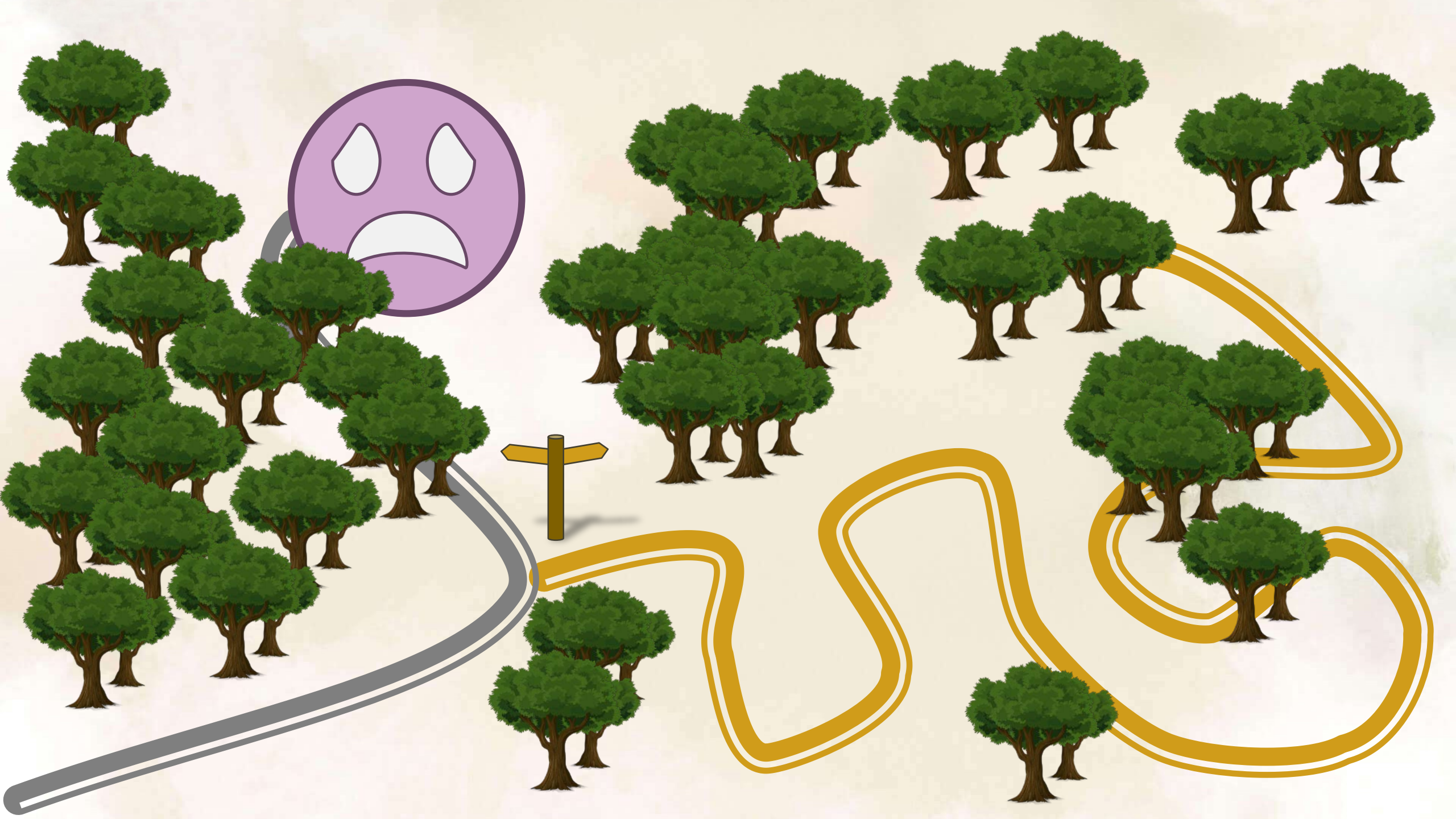


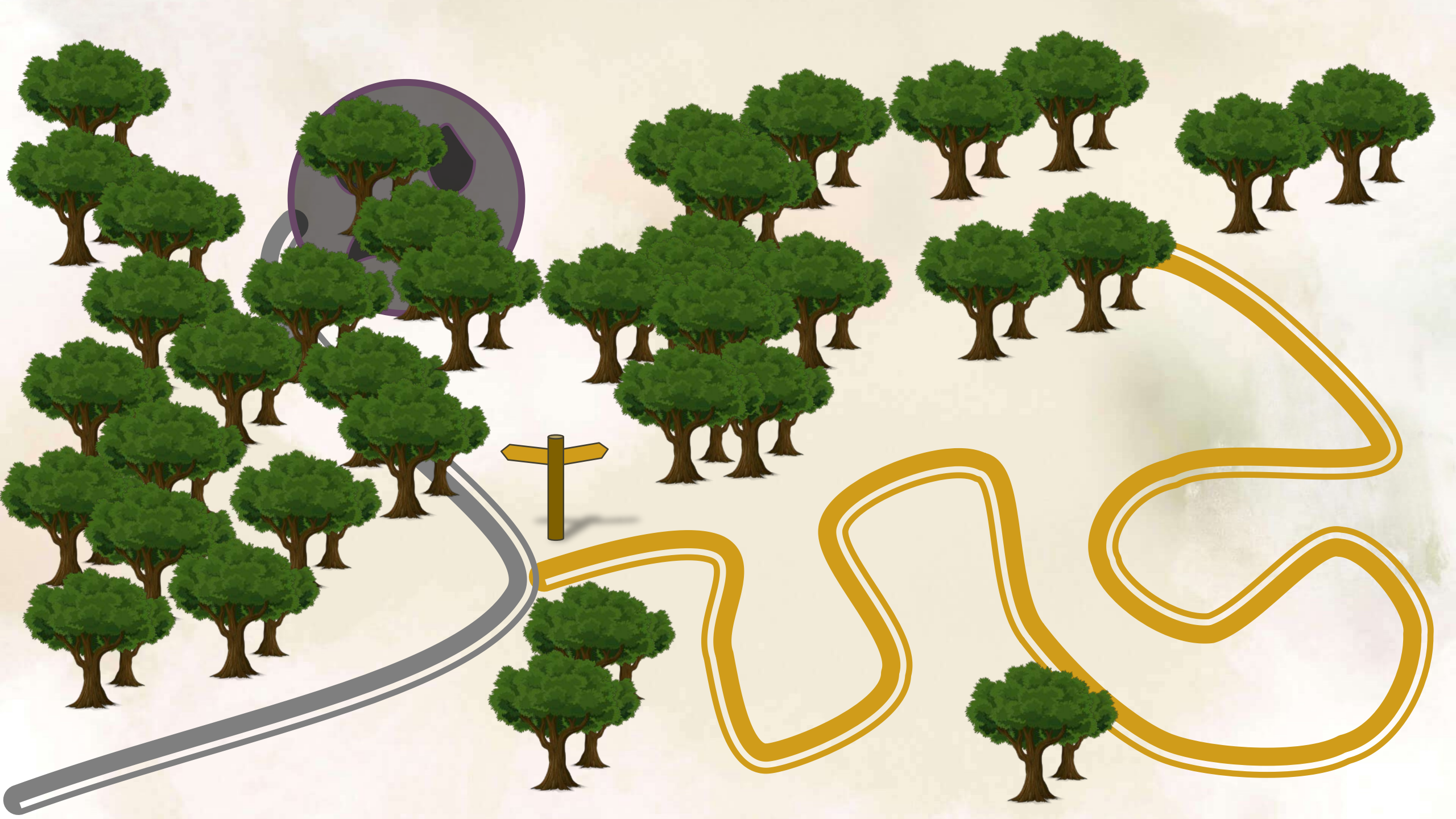


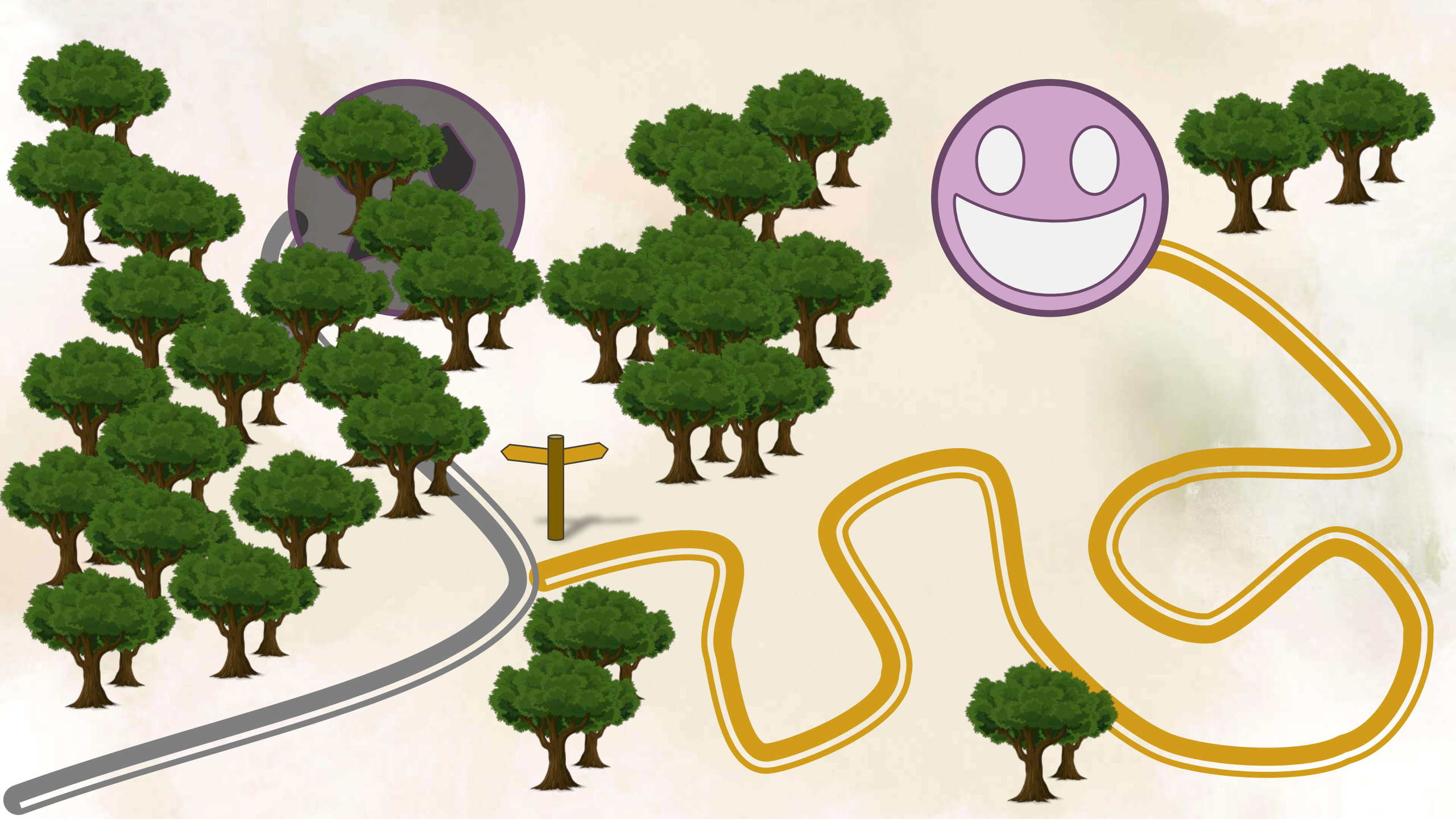


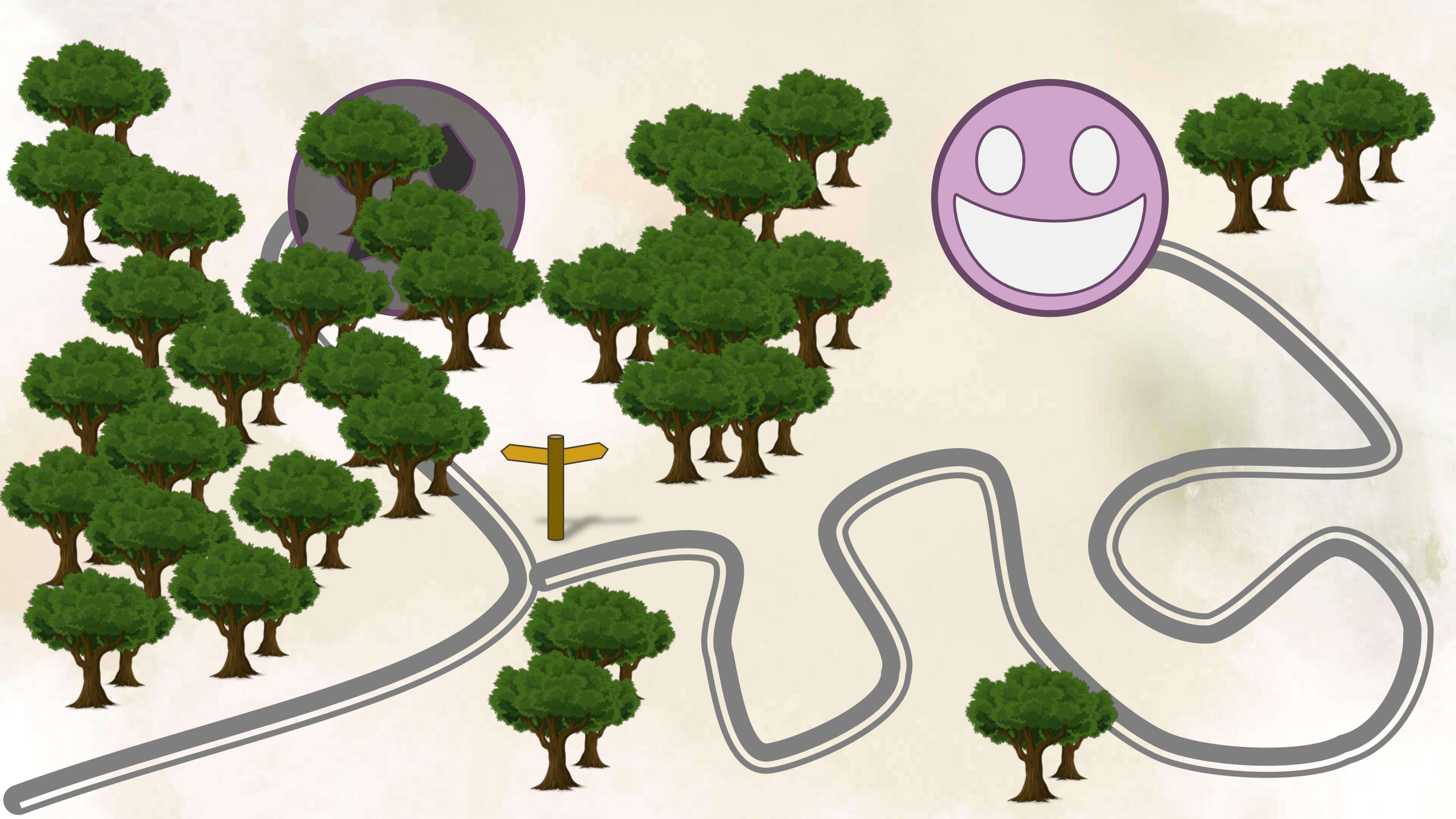












RUTINA

RUTINA

Seqüència
conscient

RUTINA

Es realitza de
15 a **250**
vegades

Seqüència
conscient

RUTINA

Seqüència
conscient

Es realitza de
15 a **250**
vegades

HÀBIT

RUTINA

Seqüència
conscient

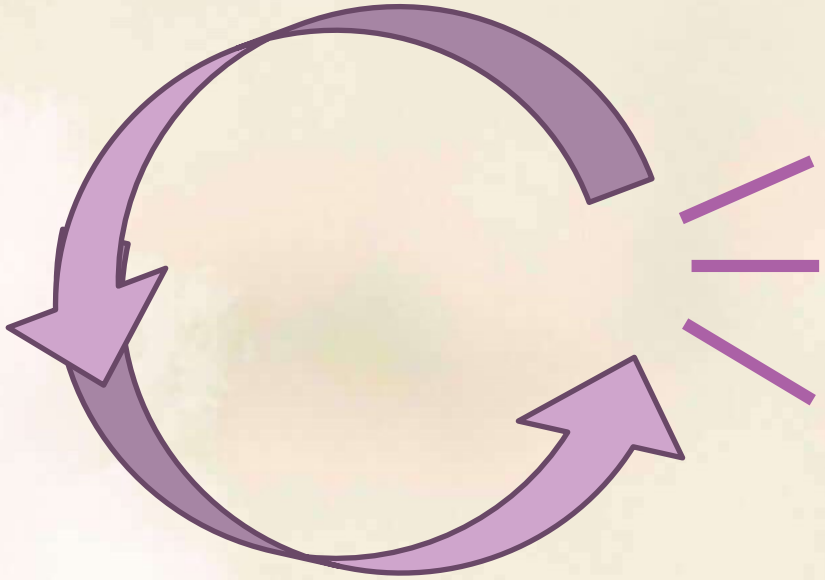
Es realitza de
15 a **250**
vegades

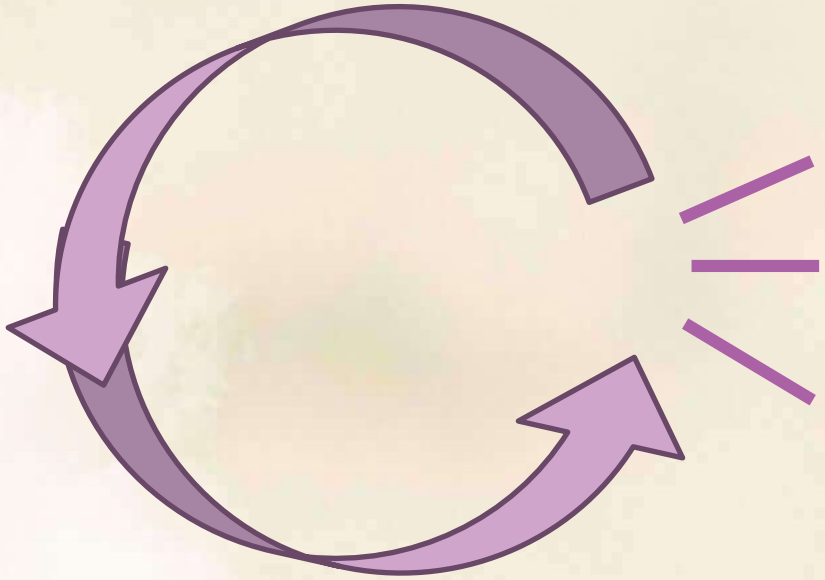
HÀBIT

Seqüència
inconscient

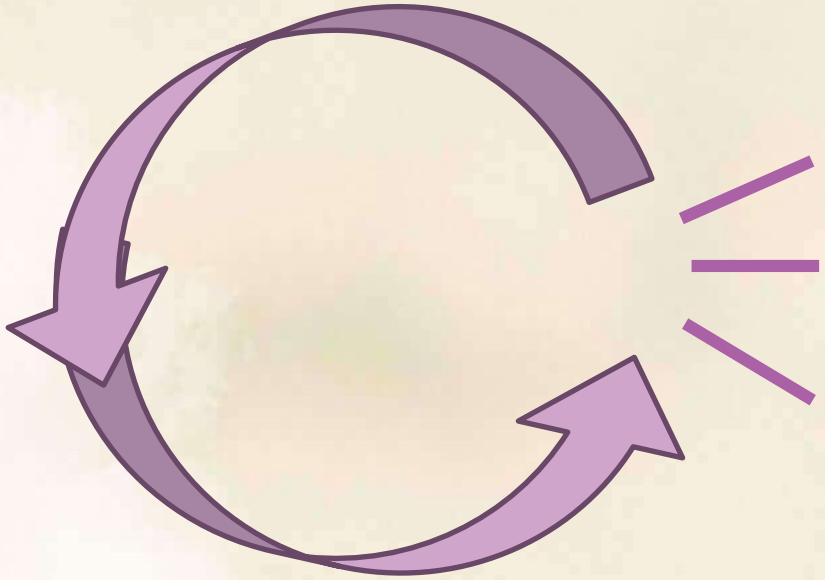


Com aturem els **hàbits?**





RENOVAR
CONCEPTES



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

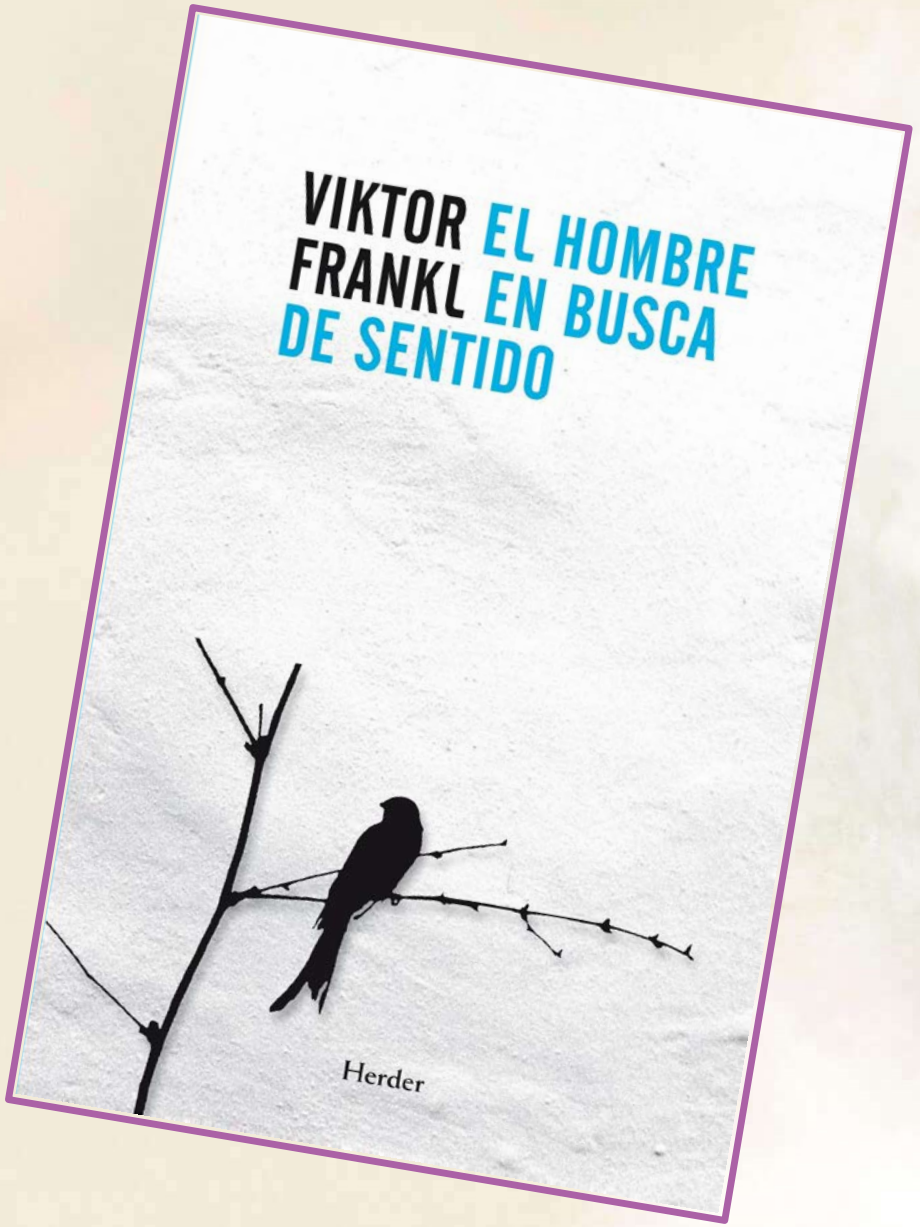
LOGOS



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

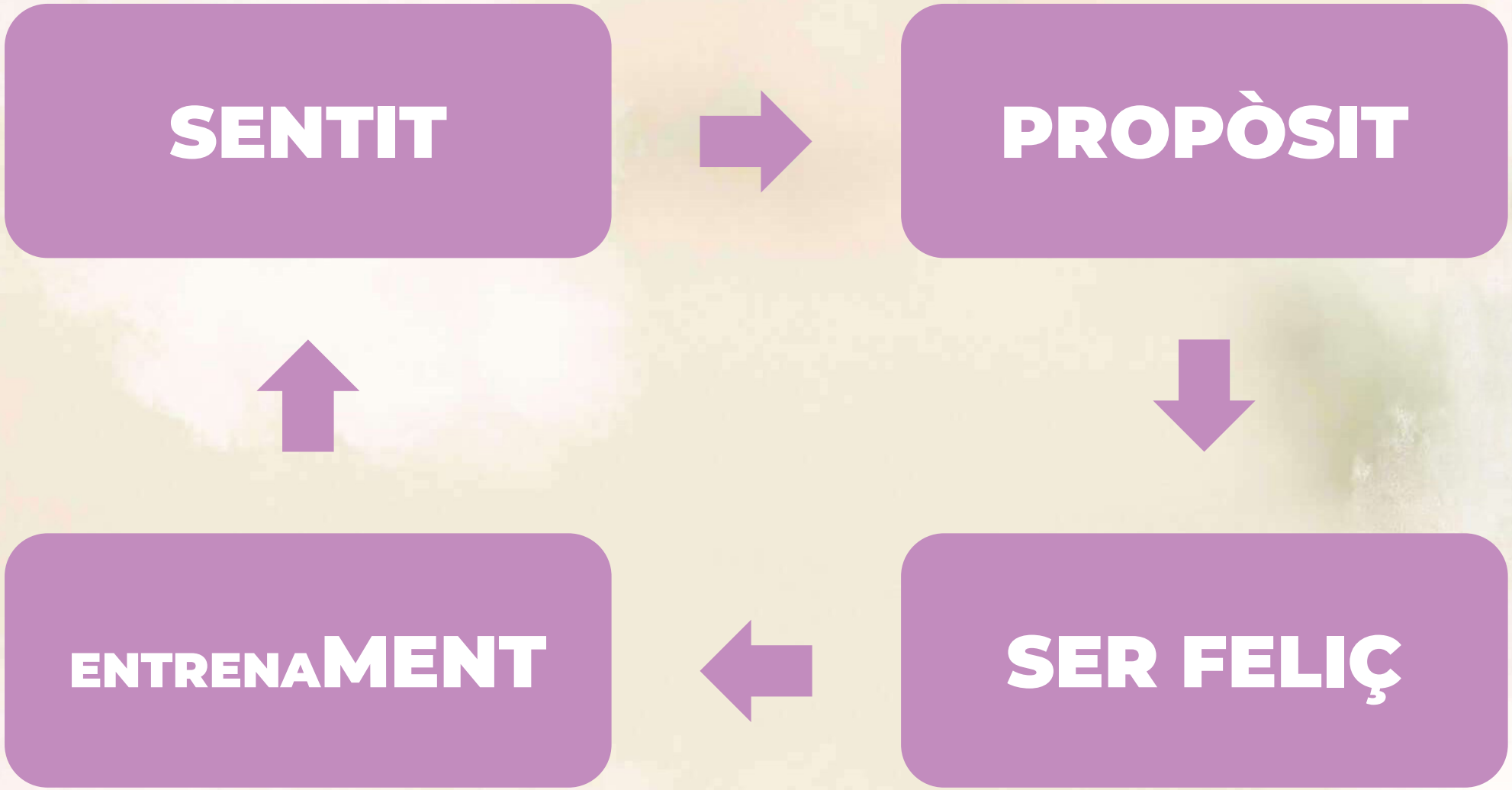
SENTIT

SENTIT → **PROPÒSIT**

SENTIT

PROPÒSIT

SER FELIÇ


SENTIT
PROPÒSIT
SER FELIÇ
ENTRENAMENT

CONFLICTE

amb...

CONFLICTE

amb...

PERSONES

CONFLICTE
amb...

PERSONES

VEURE'LS
com...

CONFLICTE
amb...

PERSONES

VEURE'LS
com...

ENTRENADORS

CONFLICTE
amb...

PERSONES

SITUACIONS

VEURE'LS
com...

ENTRENADORS

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...

El Principi d'ACCEPTACIÓ

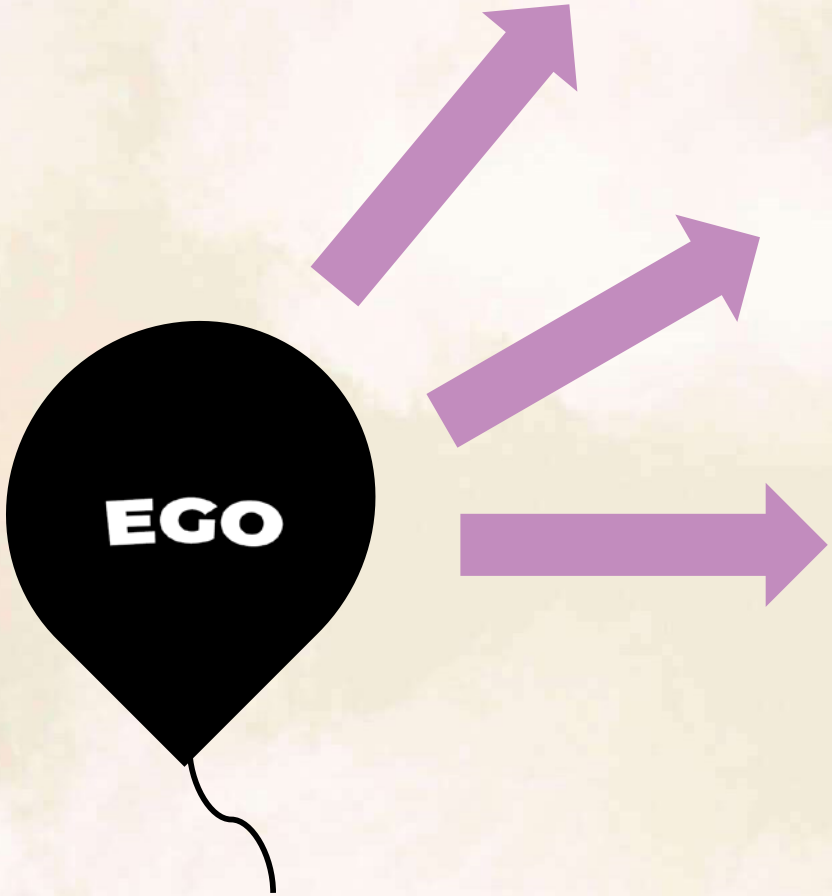
ACCEPTAR...

les

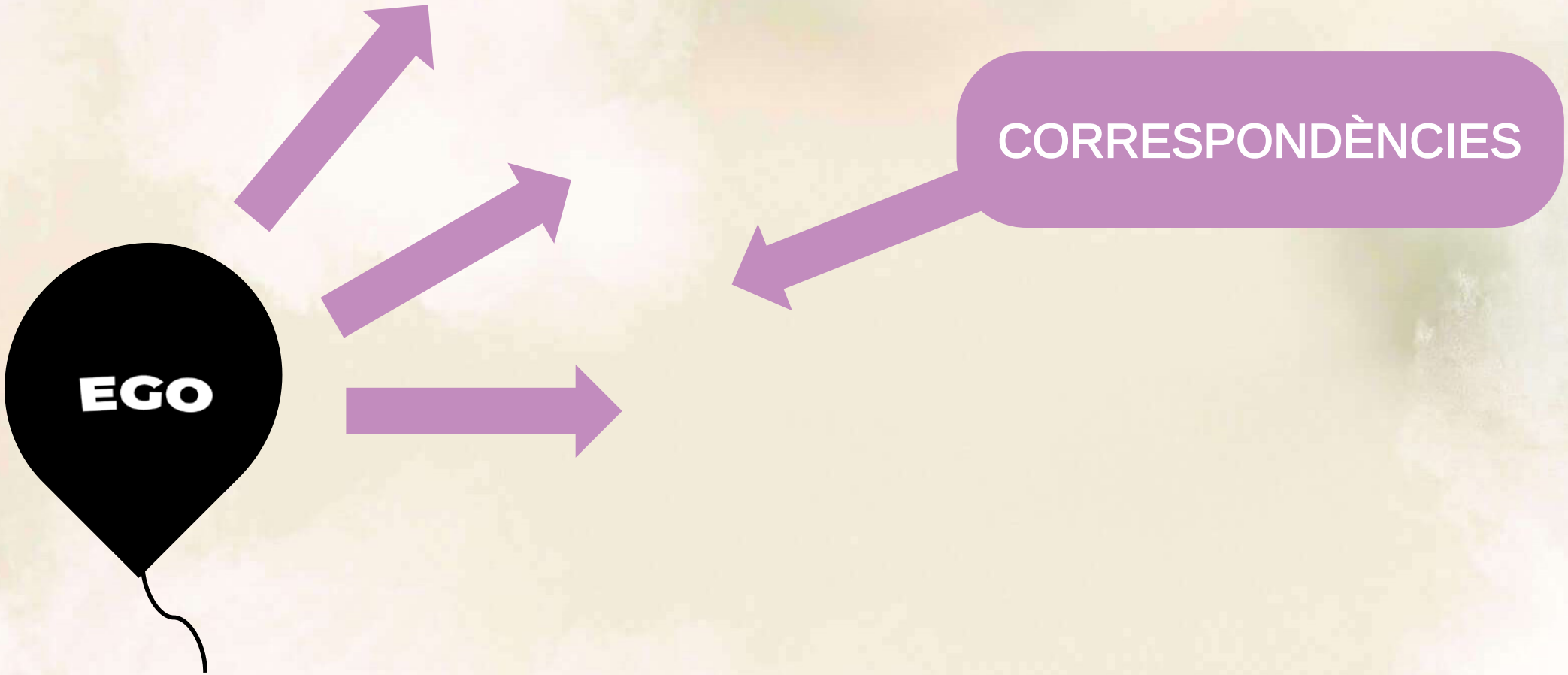
CORRESPONDÈNCIES



El Principi d'ACCEPTACIÓ



El Principi d'ACCEPTACIÓ



EL MIRALL



LLEI D'EQUILIBRI I COMPENSACIÓ



El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

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

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

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

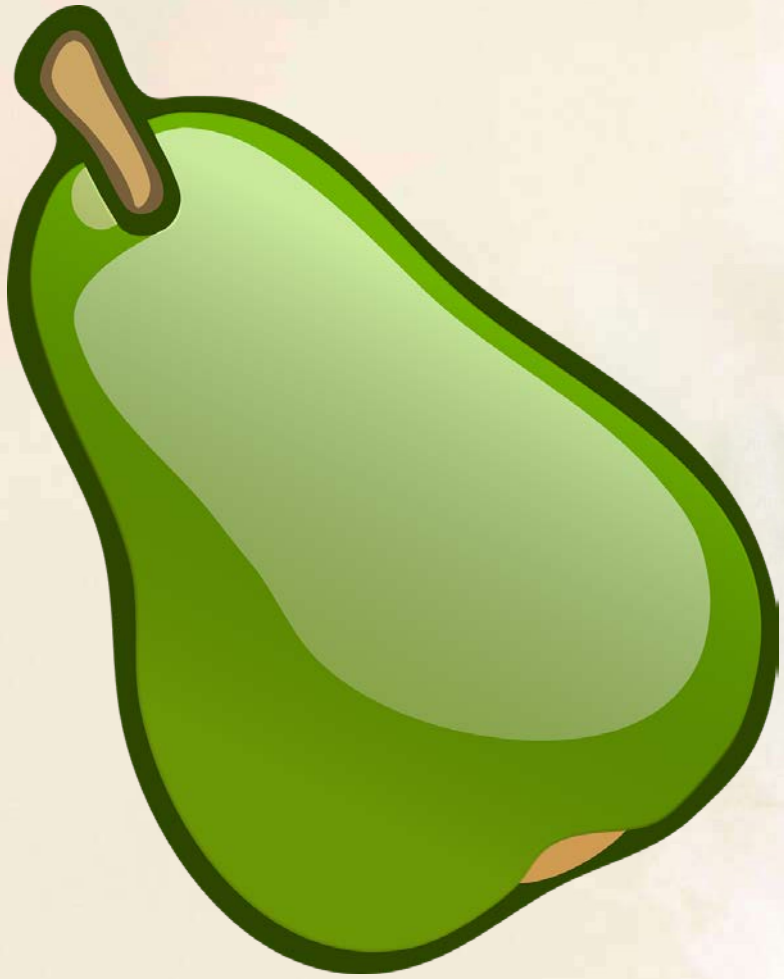
ACCEPTAR...

El Principi d'ACCEPTACIÓ

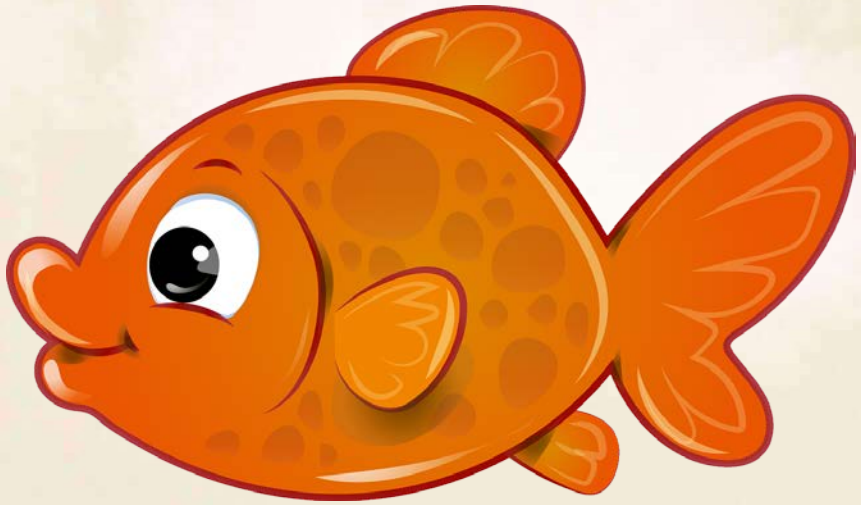
ACCEPTAR...

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?

El Principi d'ACCEPTACIÓ

Canviaries a alguna persona?

Canviaries la teva feina?

El Principi d'ACCEPTACIÓ

Canviaries a alguna persona?

Canviaries la teva feina?

Canviaries el teu cos?

El Principi d'ACCEPTACIÓ

Canviaries a alguna persona?

Canviaries la teva casa?

Canviaries la teva feina?

Canviaries el teu cos?

El Principi d'ACCEPTACIÓ

Canviaries a alguna persona?

Canviaries la teva casa?

Canviaries la teva feina?

Canviaries d'ubicació?

Canviaries el teu cos?

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

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN
responsabilitat

SALVADORS

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN
responsabilitat

REBUTGEN
responsabilitat

SALVADORS

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN responsabilitat

REBUTGEN responsabilitat

SALVADORS

VÍCTIMES

El Principi de RESPONSABILITAT

ROBEN responsabilitat

REBUTGEN responsabilitat

DELEGUEN responsabilitat

SALVADORS

VÍCTIMES

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

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment	

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	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Faré el ridícul davant de tothom.”* *“És impossible, a mi no se’m dona bé.”* *“Em jugo la feina.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Faré el ridícul davant de tothom.”* *“És impossible, a mi no se’m dona bé.”* *“Em jugo la feina.”*	Angoixa, estrès. Por, inseguretat. Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Pànic escènic (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”* *“És un repte, i si entreno el puc assolir.”* *“La vida és més que això.”*	

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“Haig de parlar en públic a la feina.”	*“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”* *“És un repte, i si entreno el puc assolir.”* *“La vida és més que això.”*	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.”		

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.”*	

TAULA A B C

A

Esdeveniment

“La meva parella m’ha deixat.”

B

Interpretació

“Era la meva ànima bessona.”

“La vida no té cap sentit sense ell/ella.”

“Acabaré sol/a a la vida.”

C

Resultat

Tristesa, depressió.

Baixa autoestima.

Reacció de lluita FFF (atac, fugida, bloqueig)

Taula ABC

Ànima bessona (versió alternativa)

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”		

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
“La meva parella m’ha deixat.”	*“Soc un ser complert.”* *“Ell/Ella té dret a decidir marxar. Jo decideixo ser feliç.”* *“Puc ser feliç per mi mateix/a.”*	

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		

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.”*	

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		

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.”*	

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

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

Esdeveniment

Persones que interroguen

B

Interpretació

TAULA A B C

A

Esdeveniment

Persones que interroguen

B

Interpretació

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

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

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	B
Esdeveniment	**Interpretació**
Persones “tòxiques”	

TAULA A B C

A	B
Esdeveniment	**Interpretació**
Persones “tòxiques”	*Persona que no està podent dominar el seu Ego Eneatip 2, 3, 4, 8...*

TAULA A B C

A	B
Esdeveniment	**Interpretació**
La pandèmia	

TAULA A B C

A

Esdeveniment

La pandèmia

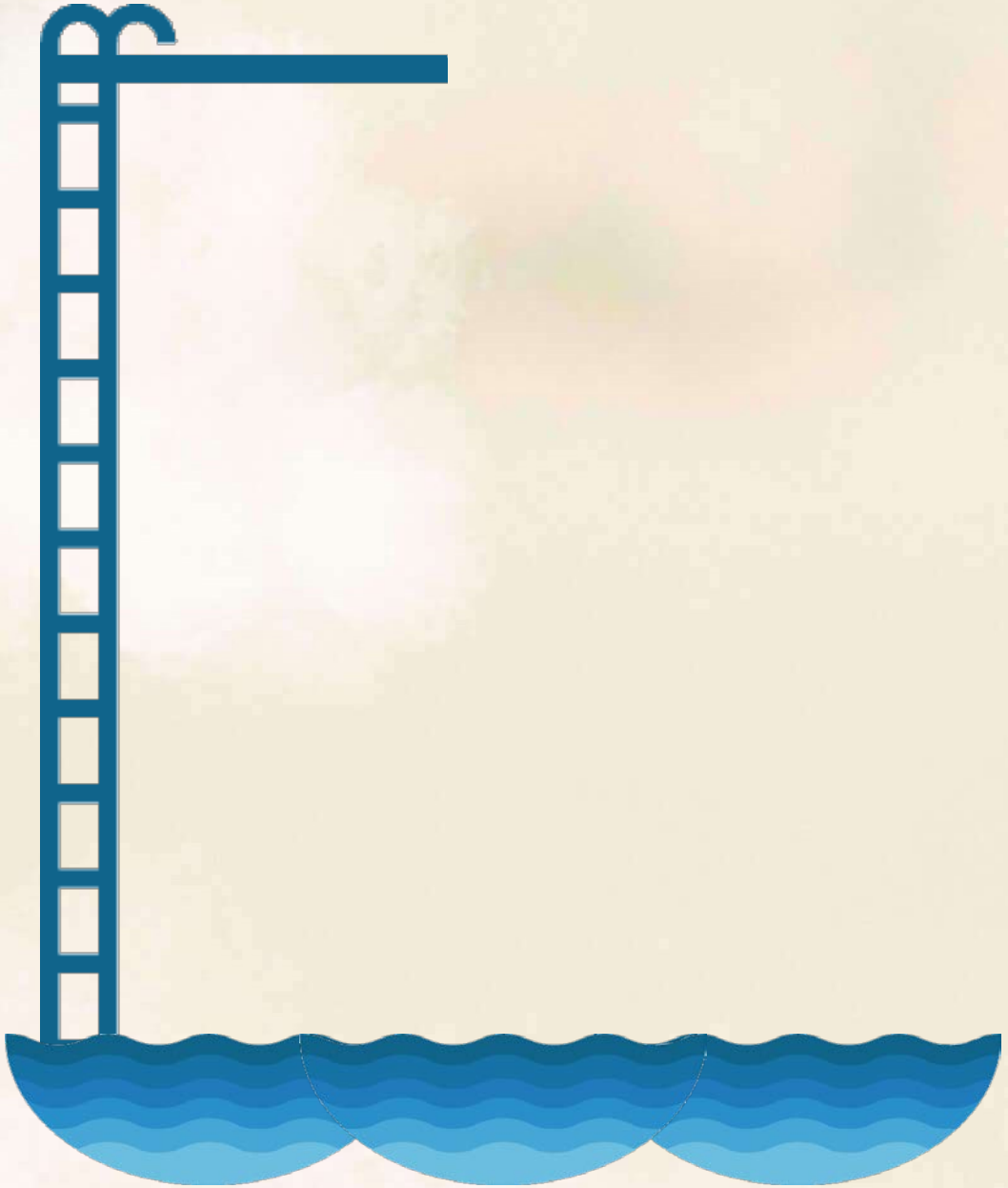
B

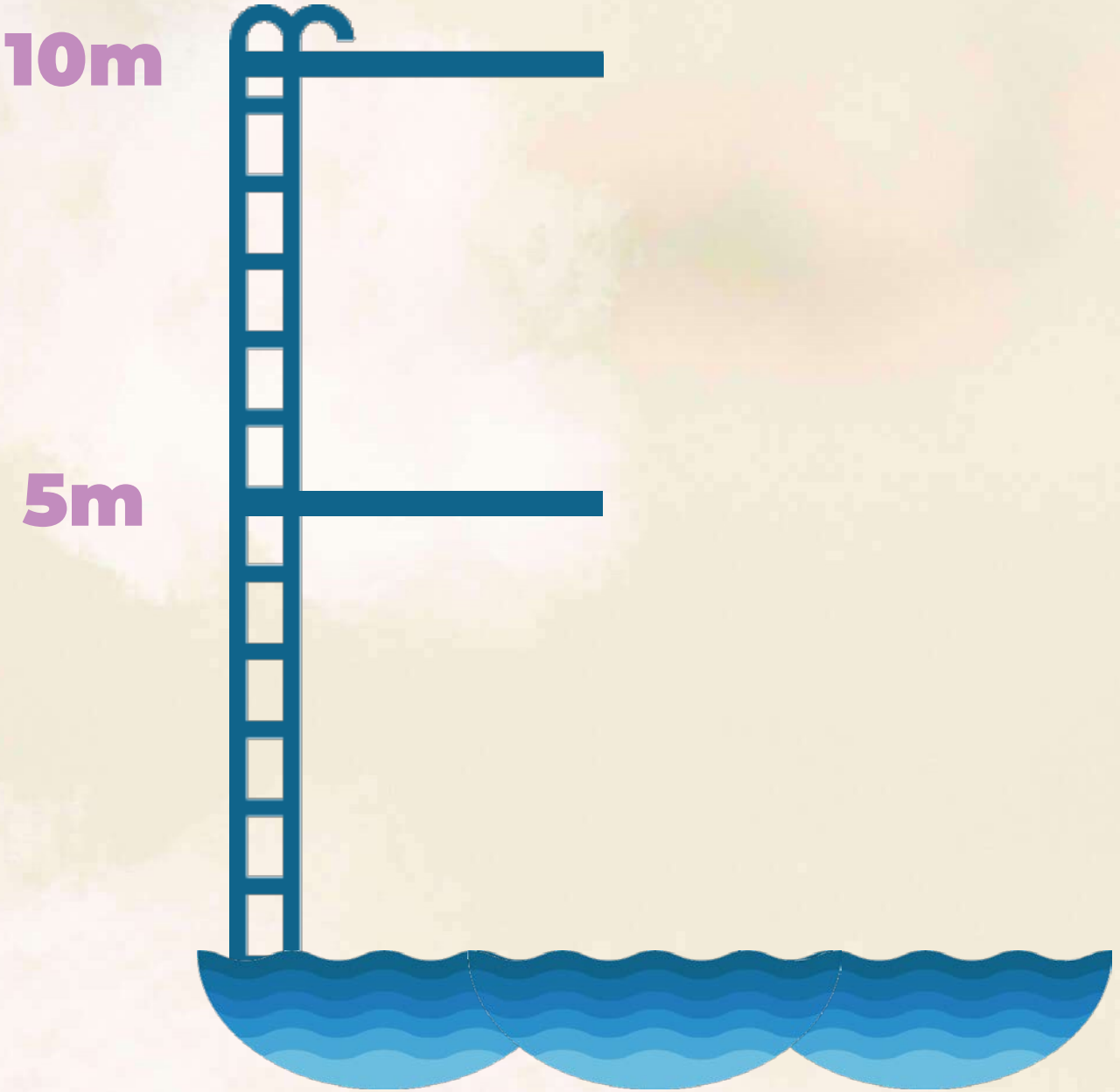
Interpretació

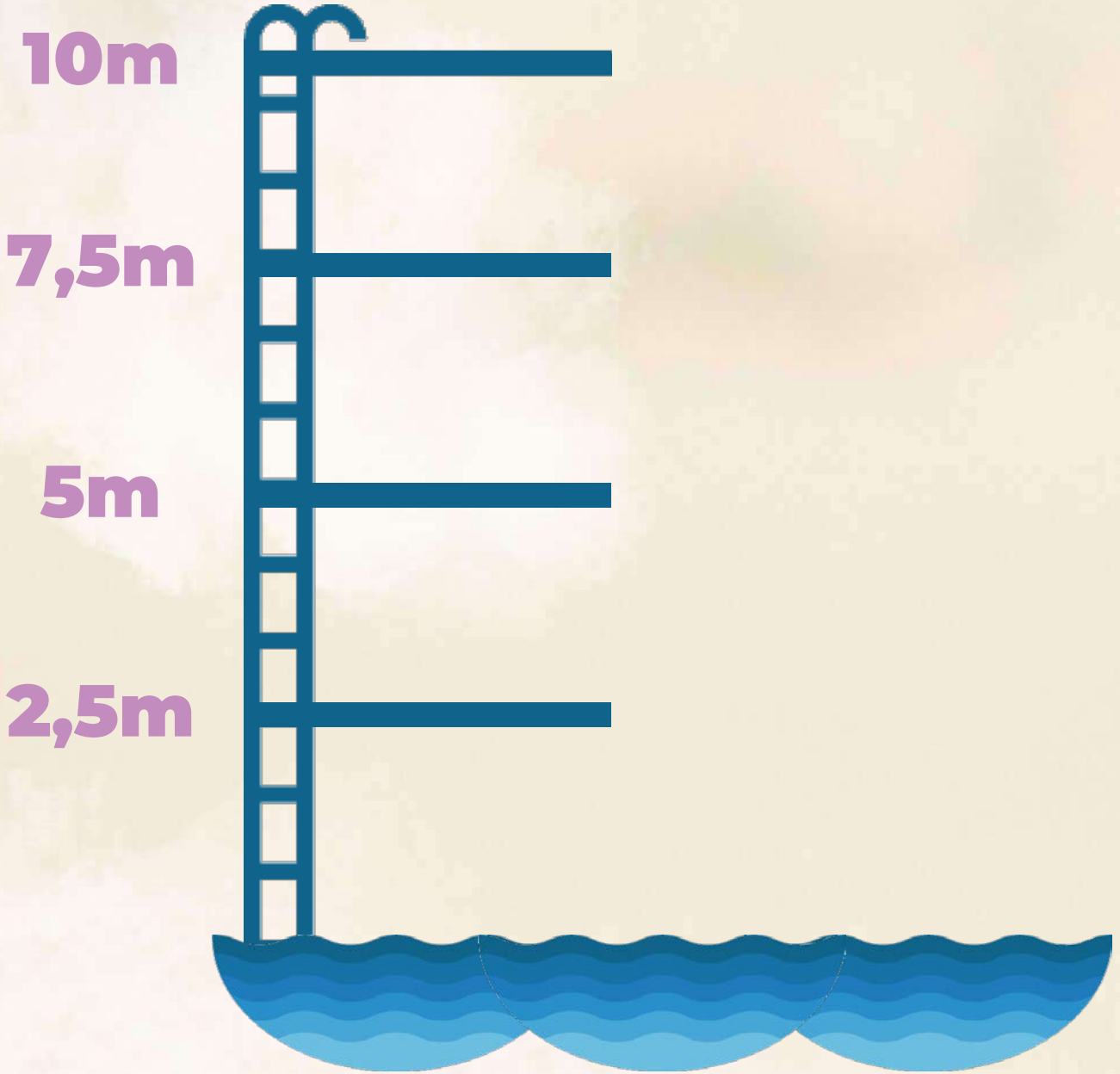
És un problema perquè el meu Ego Eneatip X no sap què fer en aquesta situació.

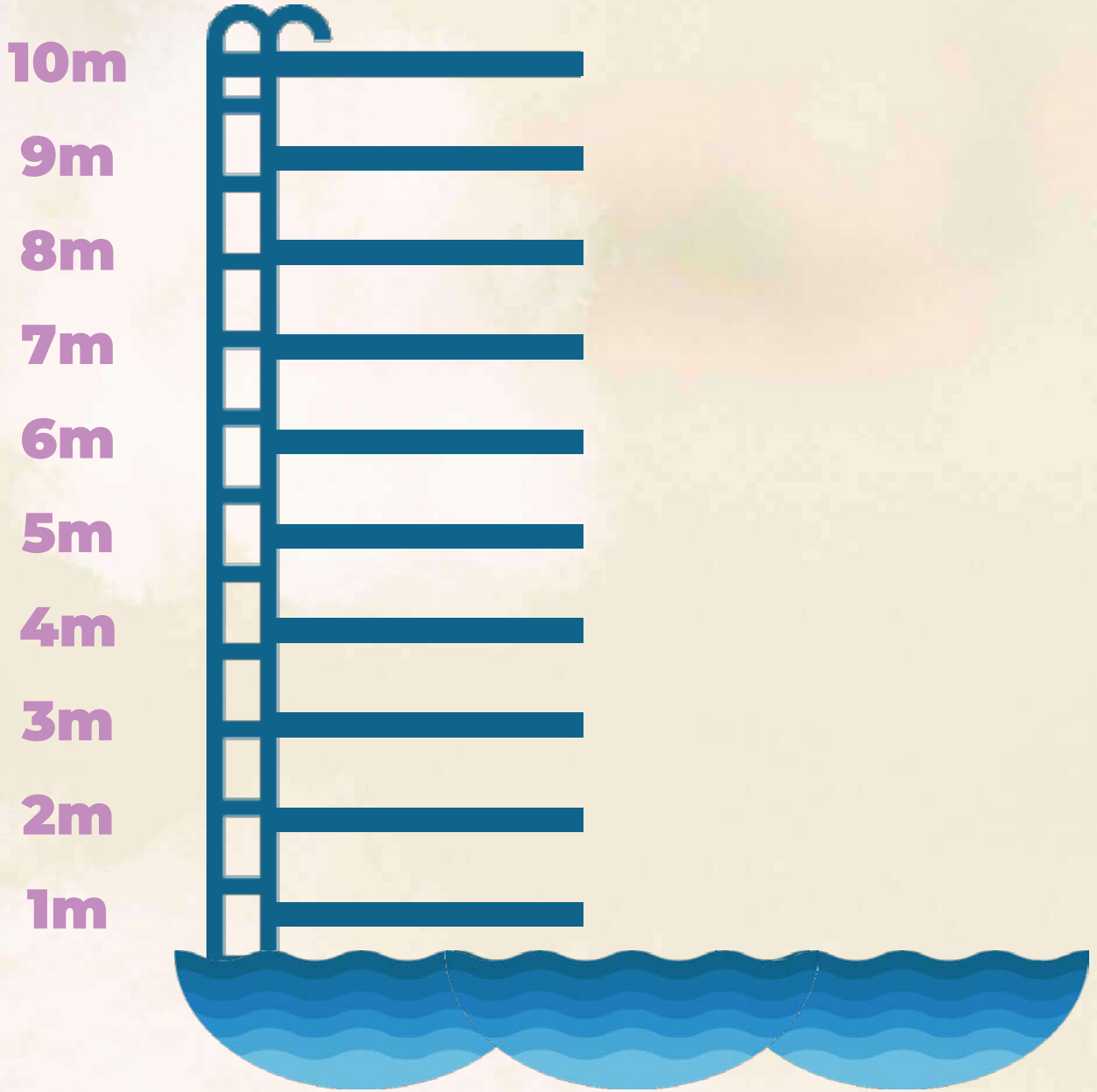
Taula de dessensibilització

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**

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE → **PROPÒSIT**

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

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE → **PROPÒSIT**

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

TAULA DESSENSIBILITZACIÓ

CONFLICTE | **Por escènica** → **Confiança** | **PROPÒSIT**

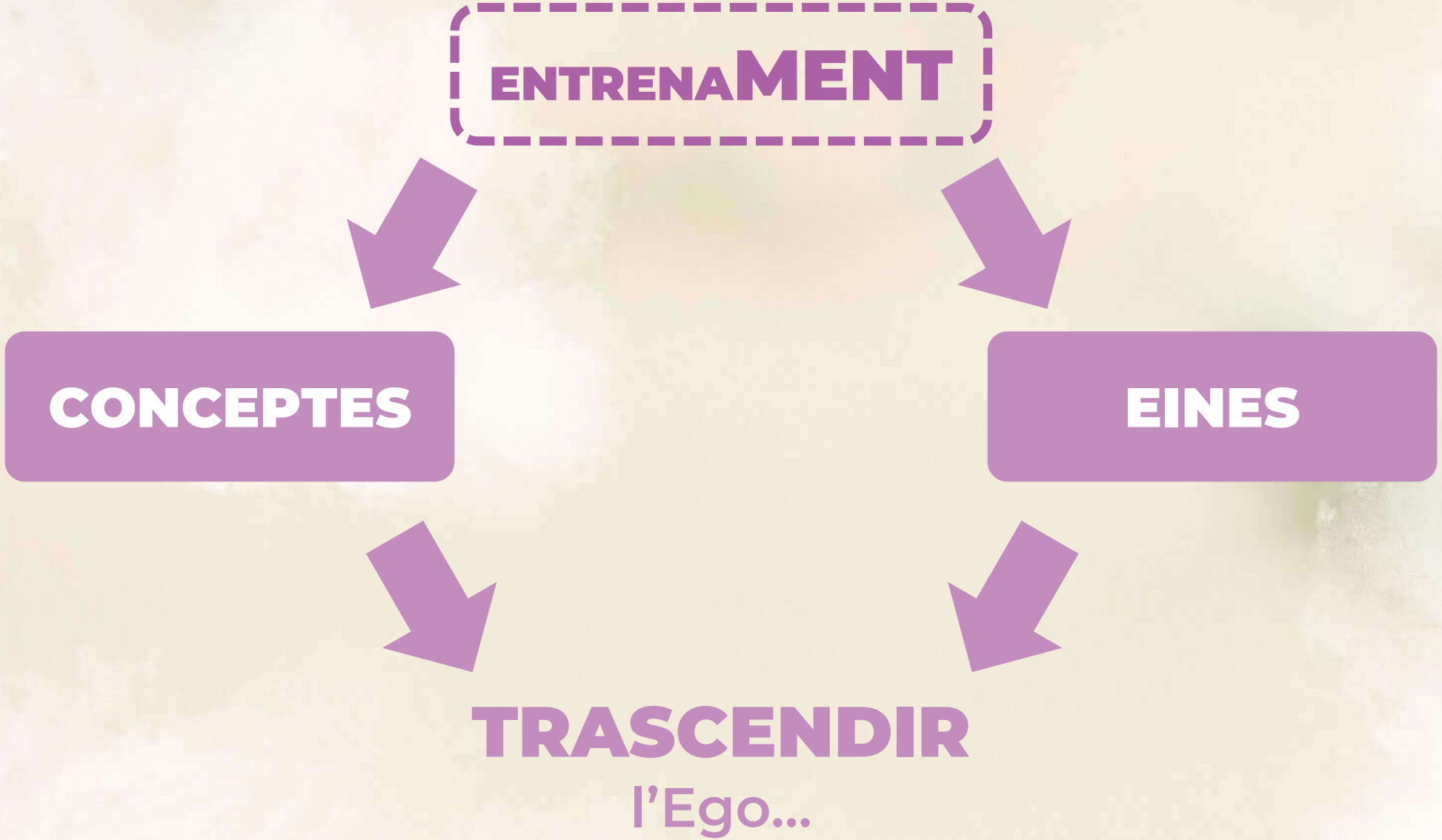
FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5...
Em poso nerviós/a si parlo davant de vàries persones	Aconsegueixo gestionar una mica els nervis, sobretot si medito abans de començar	Començo a poder improvisar una mica durant les presentacions	Veig que si medito, em preparo i em concentro, puc parlar en públic 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

ENTRENAMENT

CONCEPTES

EINES


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



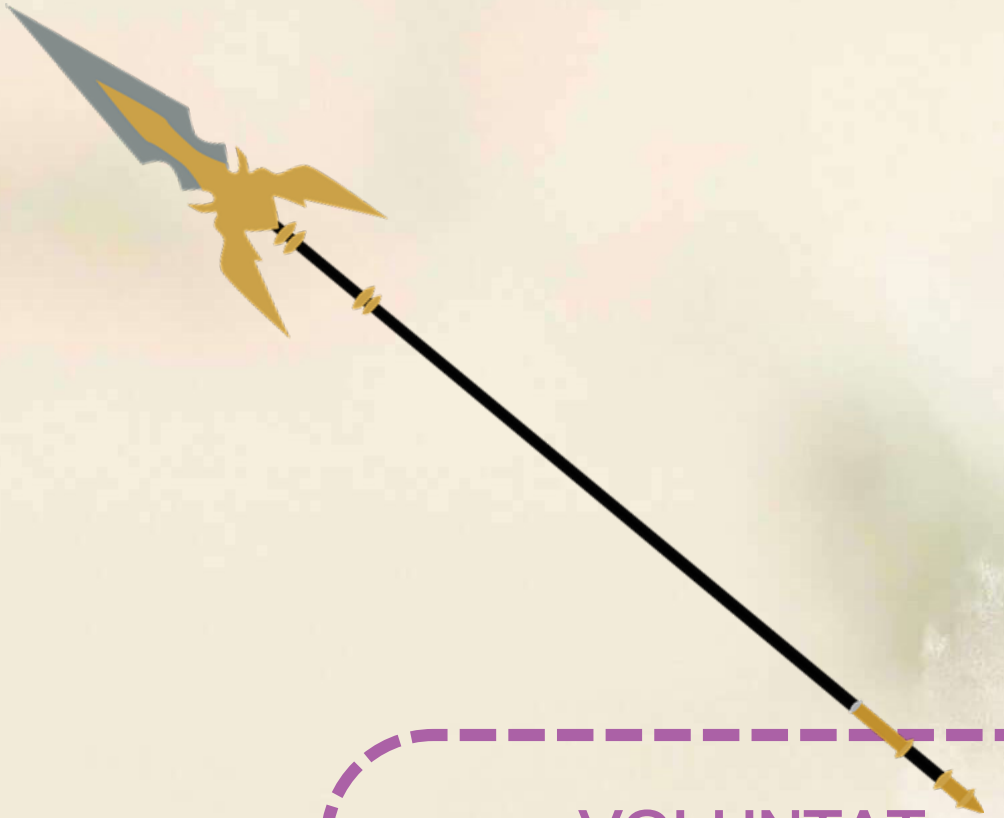


GUERRERS,
CAVALLERS,
CAÇADORS

=

ACCIÓ,
ENERGIA EMISSORA





Espases,
Llances

=

VOLUNTAT,
CONSTÀNCIA

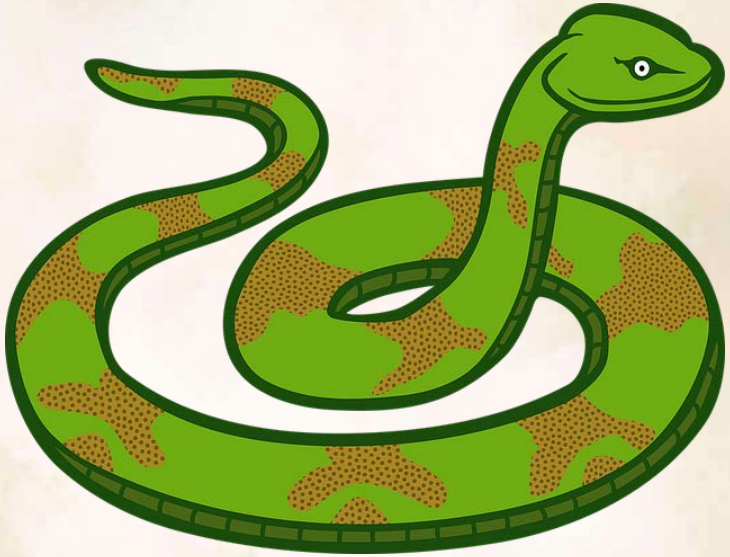




PRINCESES,
NENES

=

INNOCÈNCIA,
ENERGIA RECEPTORA





SERPS,
BRUIXES

=

EGO, MENT REPTILIANA
ENGANY, EVOLUCIÓ

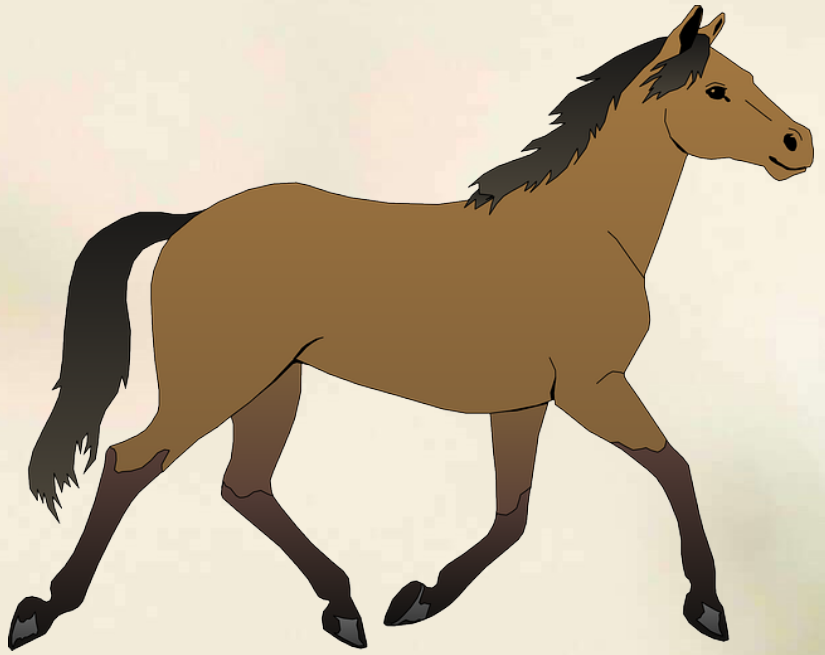


PRÍNCEP ENCANTAT

=

TRANSFORMACIÓ DE L'EGO





LLOPS,
MAMÍFERS

=

SISTEMA LÍMBIC,
EMOCIONS





CENTAURES
SIRENES

=

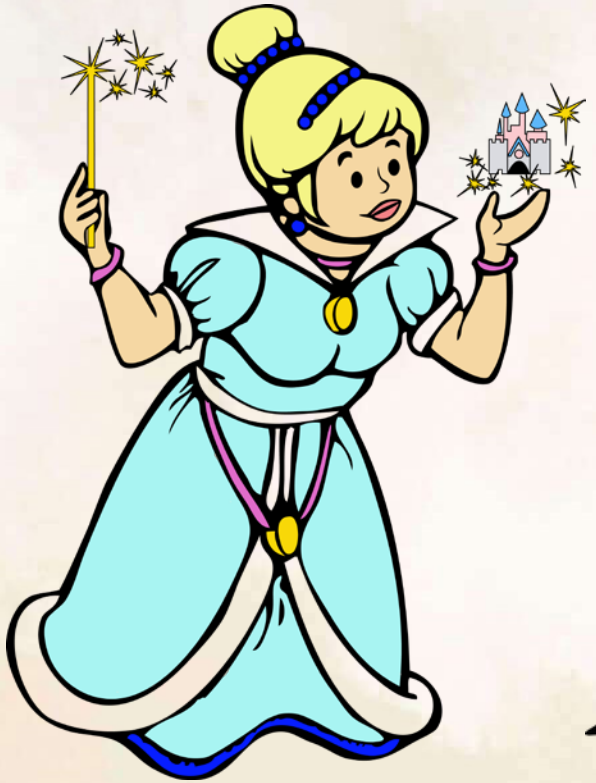
MEITAT LÒGICA /
MEITAT EMOCIONS



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

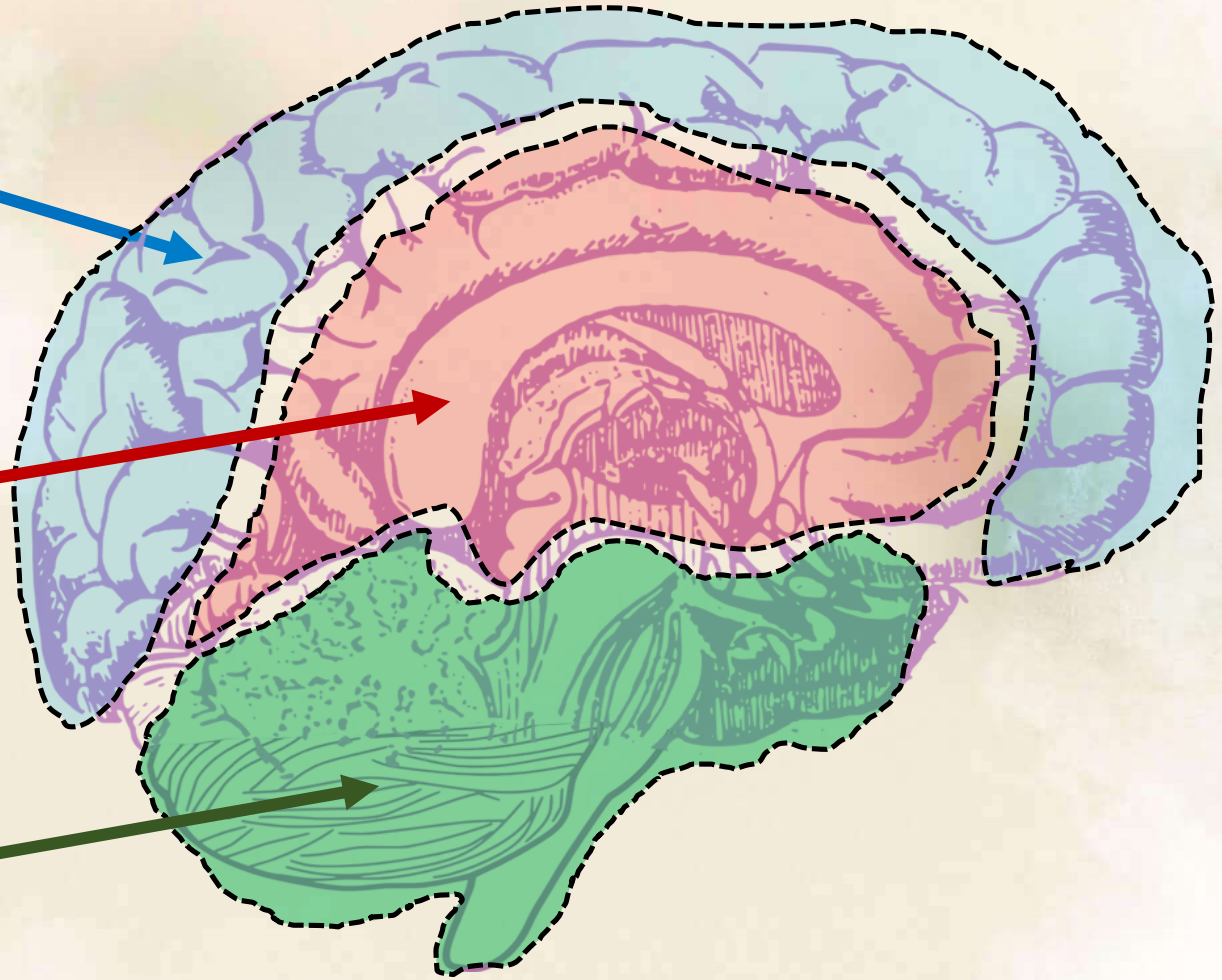


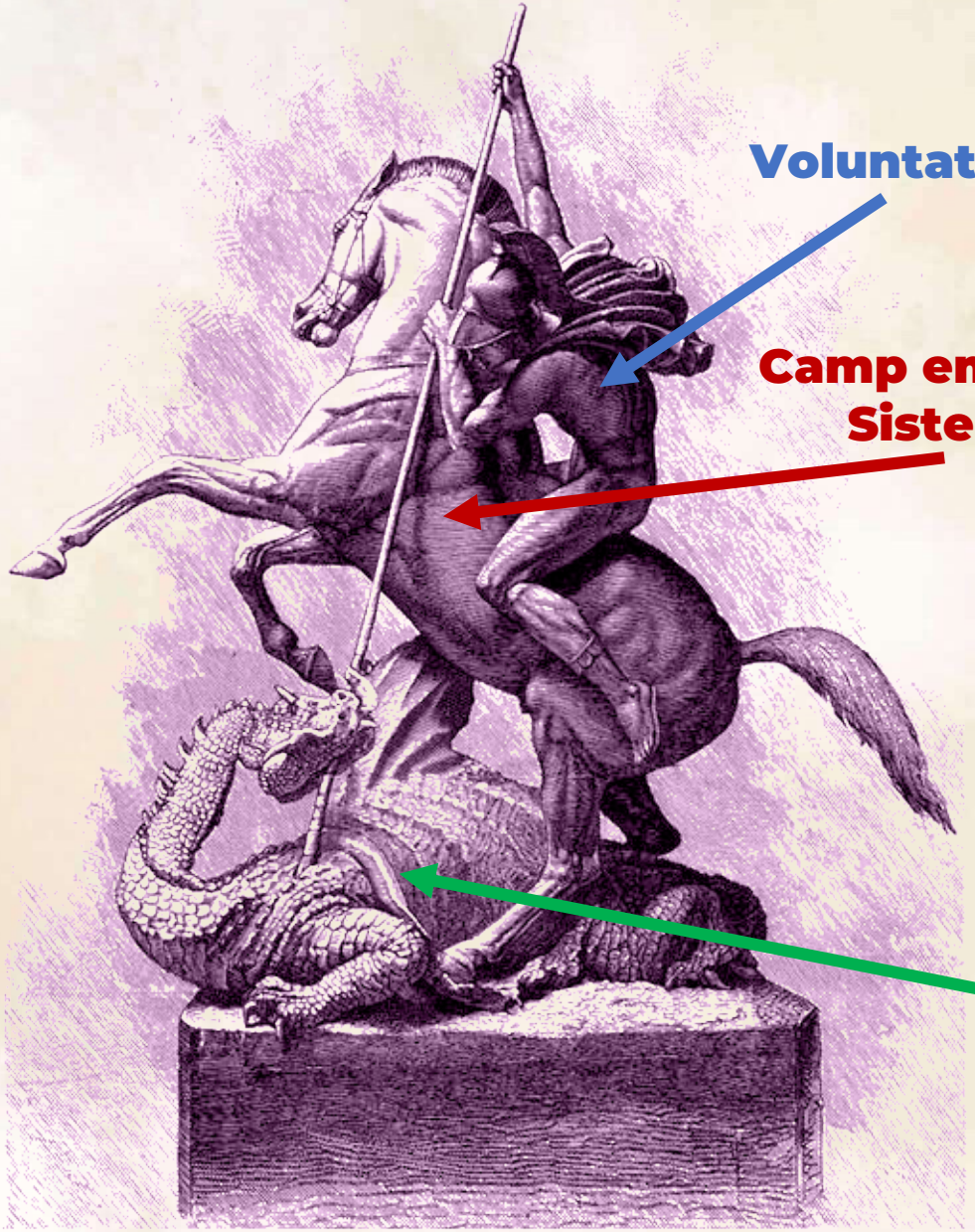
El context físic de les emocions

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

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES



GENERAL

TRANSFORMACIÓ

ESPECÍFICA

Potenciant
aspectes positius de cada eneatip



ENEATIP 1

ASPECTES POSITIUS

MORAL

AUTOCONTROL



ENEATIP 2

ASPECTES POSITIUS

SERVEI

AMOR INCONDICIONAL



ENEATIP 3

ASPECTES POSITIUS

- CONSTÀNCIA
- AUTOESTIMA



ENEATIP 4

ASPECTES POSITIUS

- SENSIBILITAT
- INDIVIDUALISME



ENEATIP 5

ASPECTES POSITIUS

COMPRENSIÓ

INTEL·LECTUALITAT



ENEATIP 6

ASPECTES POSITIUS

LLEIALTAT

PRECAUCIÓ



ENEATIP 7

ASPECTES POSITIUS

- DINAMISME
- HUMOR



ENEATIP 8

ASPECTES POSITIUS

LIDERATGE

INDEPENDÈNCIA



ENEATIP 9

ASPECTES POSITIUS

ADAPTACIÓ

OPTIMISME

El camí de
TRANSFORMACIÓ



E1



E7



E1

FLEXIBILITAT



E2





E4



E2

INDIVIDUALISME



E3





E6



E3

FIDELITAT



E4





E1



E4

ESTABILITAT



E5





E8



E5

ACCIÓ



E6





E9



E6

CALMA



E7



E5



E7

INTROSPECCIÓ



E8





E2



E8

TENDRESA



E9





E3



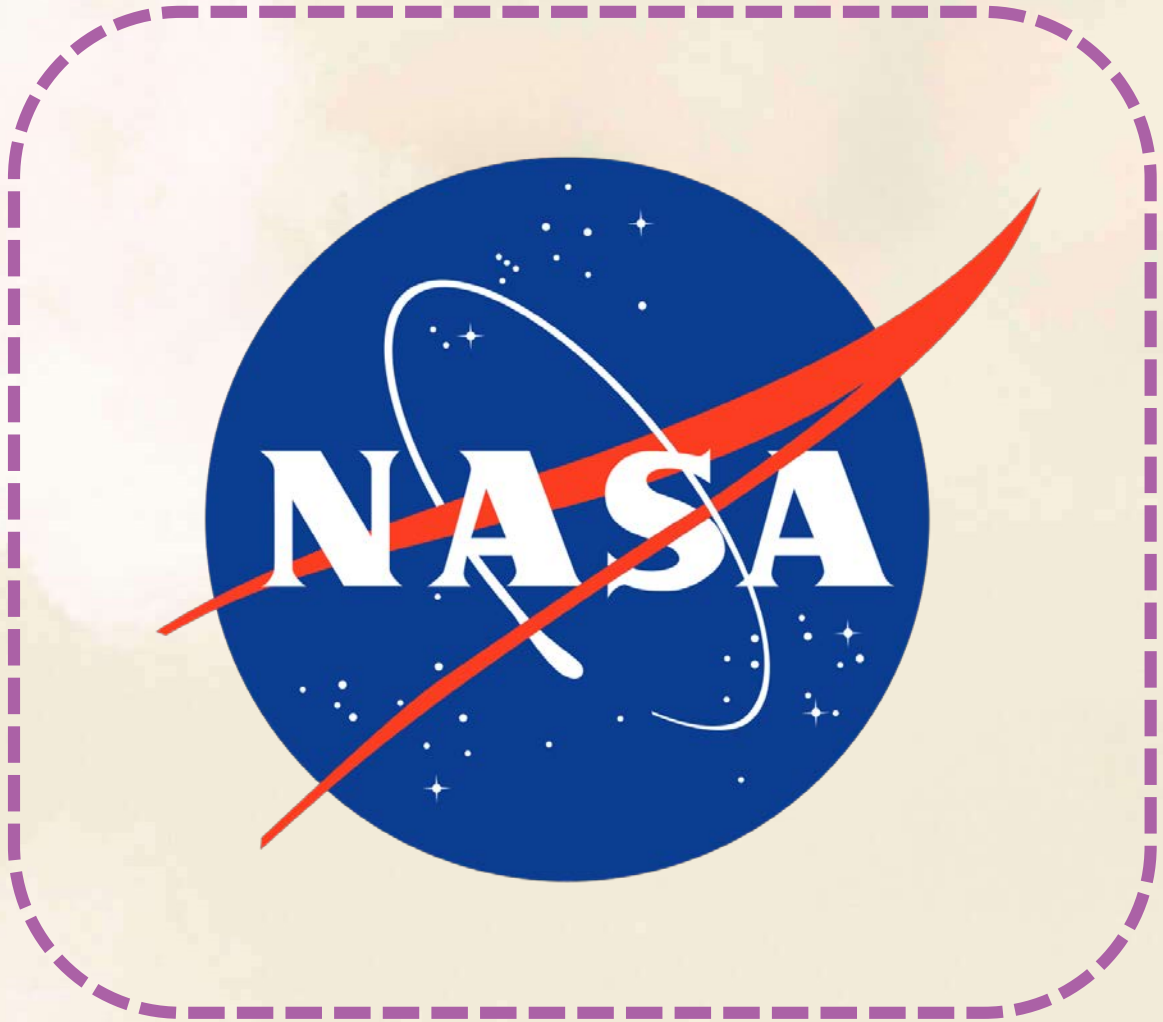
E9

AUTOREALITZACIÓ

Fes una llista indicant:

PERSONA/ES	ENEATIP/S
TU	?
FAMILIA	?
PARELLA	?
AMISTATS	?
COMPANYS DE FEINA	?

Campus virtual


NASA

Dinàmica de **Capacitat resolutiva**

CAS

Heu sigut assignats com a caps de missió de la NASA i heu d'enviar a un equip reduït de persones a un planeta desconegut.


1


2


3


4


5


6


7


8


9

Exploració

Anàlisi de dades

Recursos humans

Comunicació amb la Terra

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat