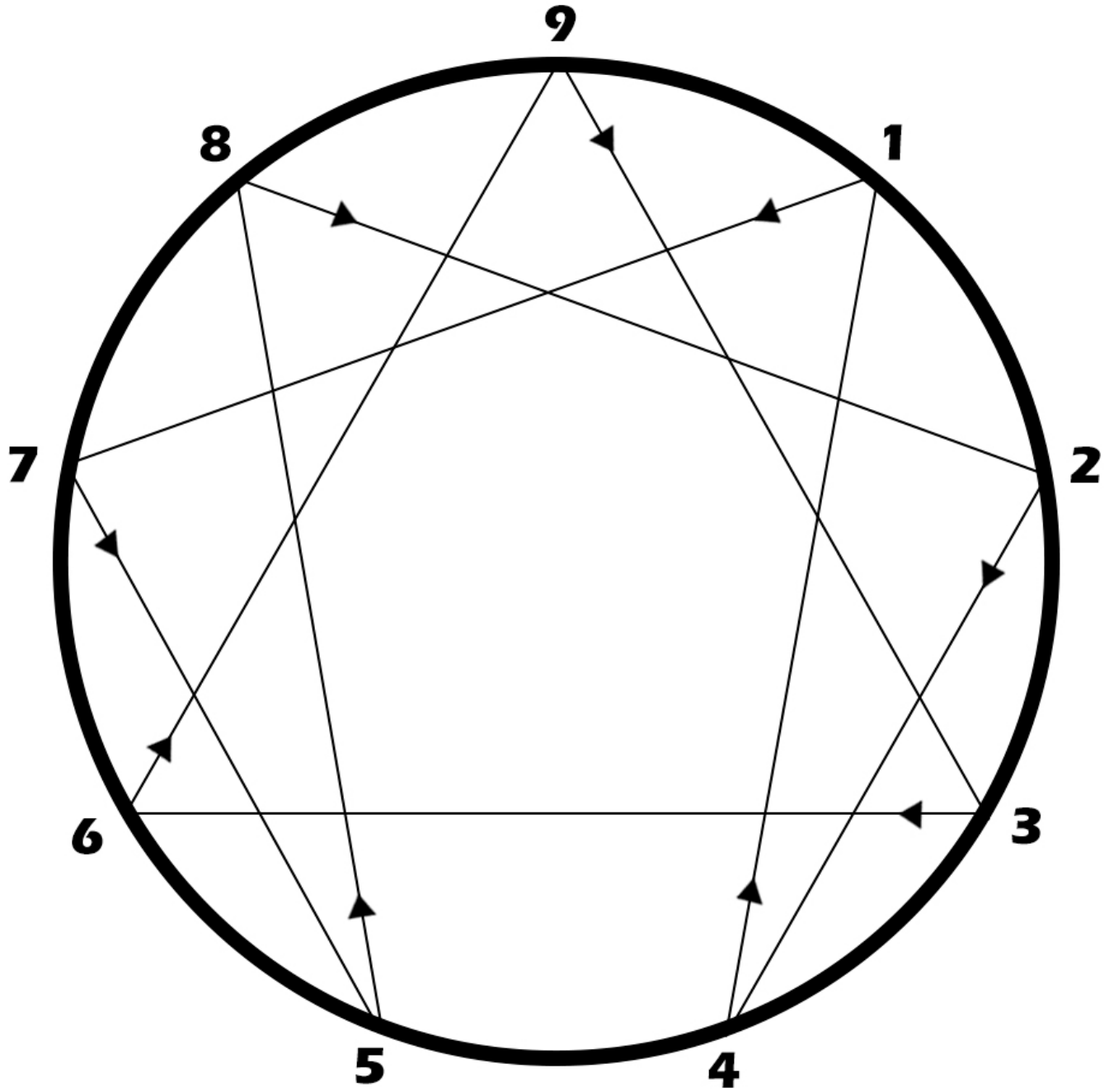
ENEAGRAMA

Per a l'atenció al públic

SESSIÓ 4

ENEAGRAMA



El Castell Interior





CAMELOT

AVALON



LA NOIA DE LA BARCA



SARA FINN

32 ANYS



1. Anàlisi de PRESSIÓ EXTERNA (L'olla a bullir)

Anàlisi



PRESSIÓ





Sara

Marit

Amant

Amic

Barquer

Boig



1. Anàlisi de PRESSIÓ EXTERNA (L'olla a bullir)

2. Identificació d'ENEATIPS

Identificació



ENEATIPS

Sara → E?

Marit → E?

Amant → E?

Amic → E?

Barquer → E?

Boig → E?



1. Anàlisi de PRESSIÓ EXTERNA (L'olla a bullir)

2. Identificació d'ENEATIPS

3. Ranking de CULPABILITAT

Ranking



CULPA

Sara → ?

Marit → ?

Amant → ?

Amic → ?

Barquer → ?

Boig → ?



1. Anàlisi de PRESSIÓ EXTERNA (L'olla a bullir)

2. Identificació d'ENEATIPS

3. Ranking de CULPABILITAT

4. Ranking de RESPONSABILITAT

Anàlisi



PRINCIPI RESPONSABILITAT





Sara

Marit

Amant

Amic

Barquer

Boig



QUI ÉS MÉS RESPONSABLE?

"Sap" més (+ INFORMACIÓ)

"Pot" més (+ CAPACITATS)

"És" més (+ LLIGAM)

Ranking



RESPONSABILITAT

+ INFORMACIÓ | + CAPACITATS | + LLIGAM

Sara → ?

Marit → ?

Amant → ?

Amic → ?

Barquer → ?

Boig → ?



1. Anàlisi de PRESSIÓ EXTERNA (L'olla a bullir)
2. Identificació d'ENEATIPS
3. Ranking de CULPABILITAT
4. Ranking de RESPONSABILITAT
5. Buscant una RESPOSTA (Proactivitat)

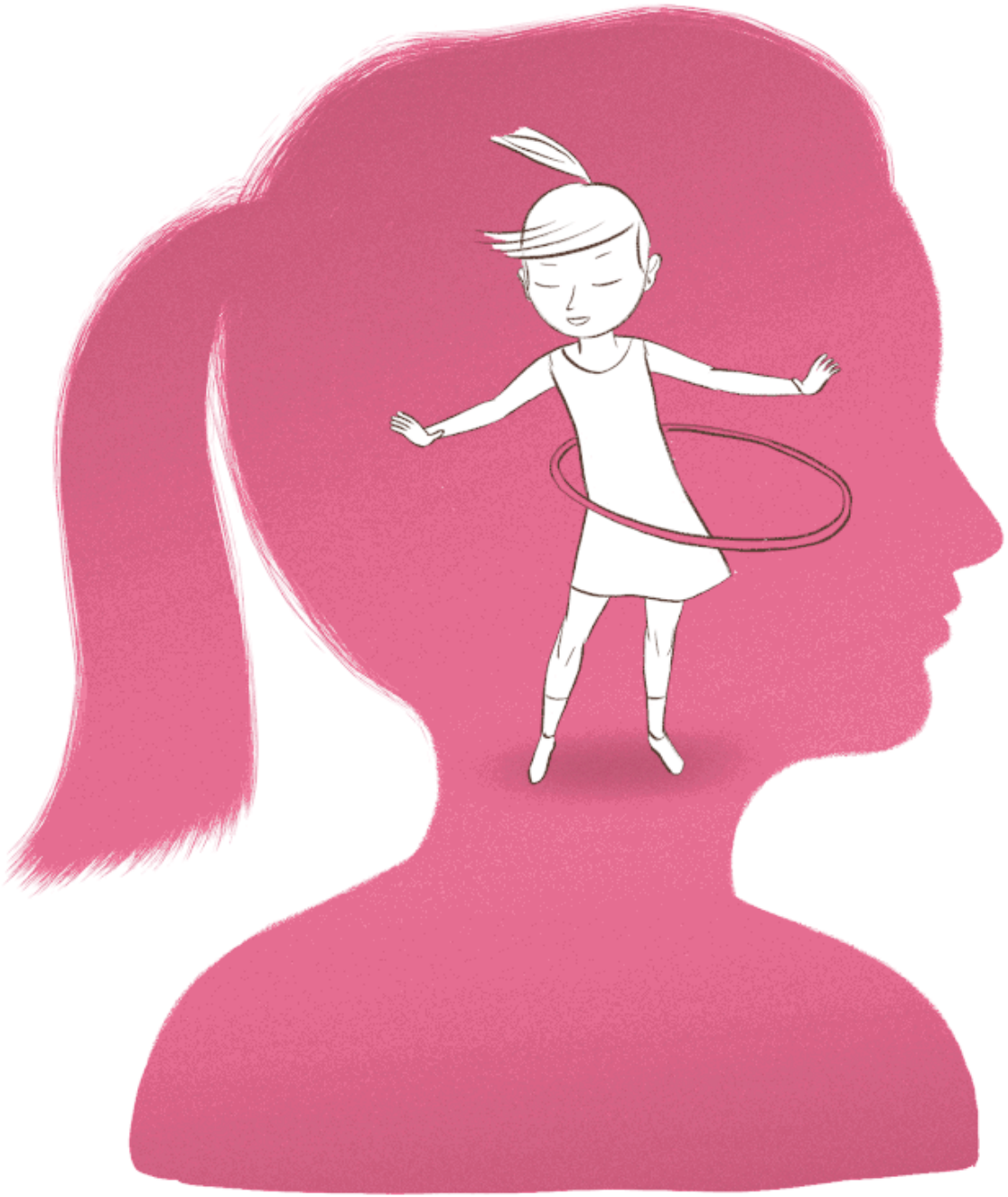
La Asistenta





VS

?




© JoJoesArt



+

=


EGO


EGO

+

=




EGO

+

=

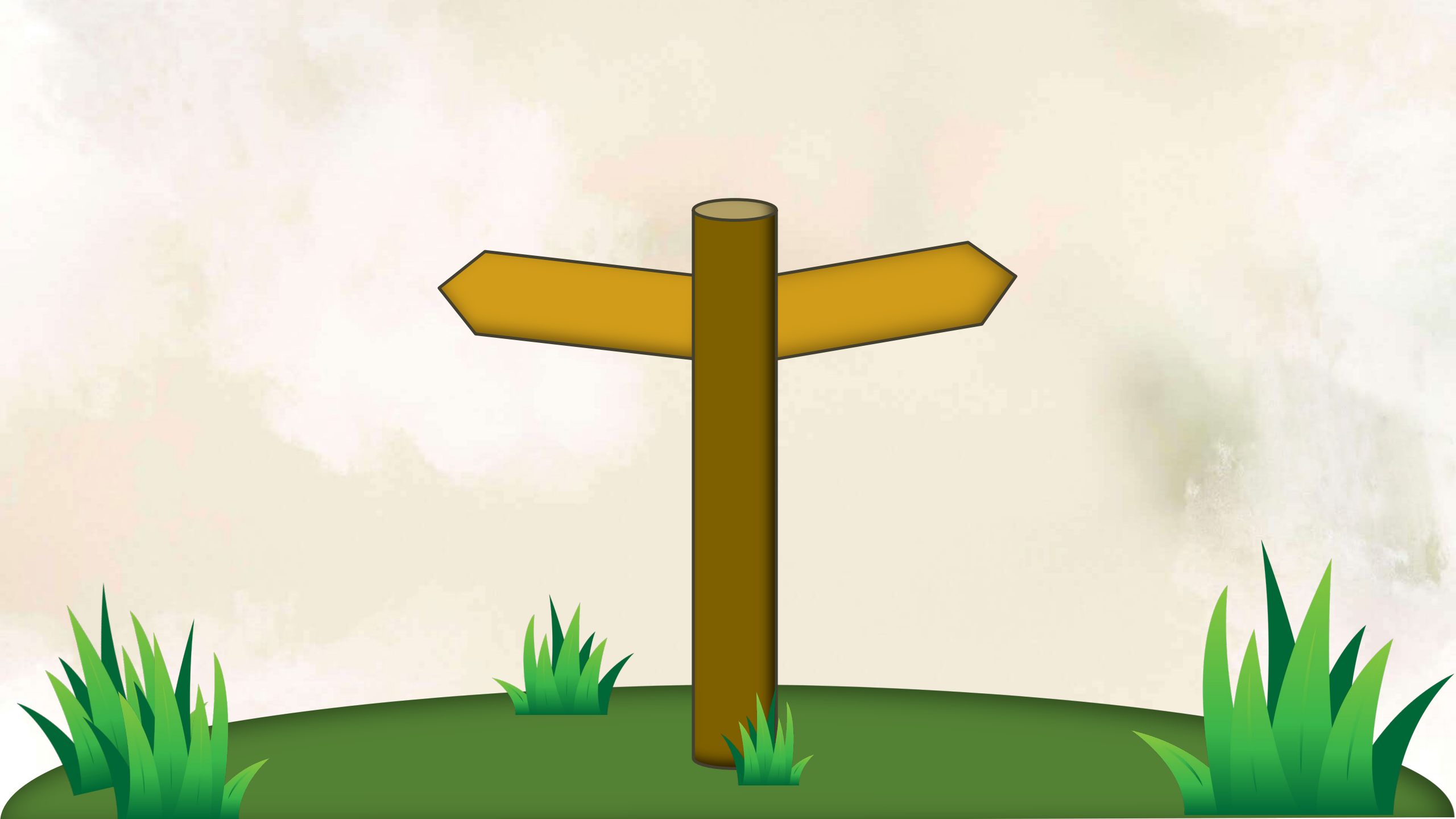

MENT
RACIONAL

Què practiques?

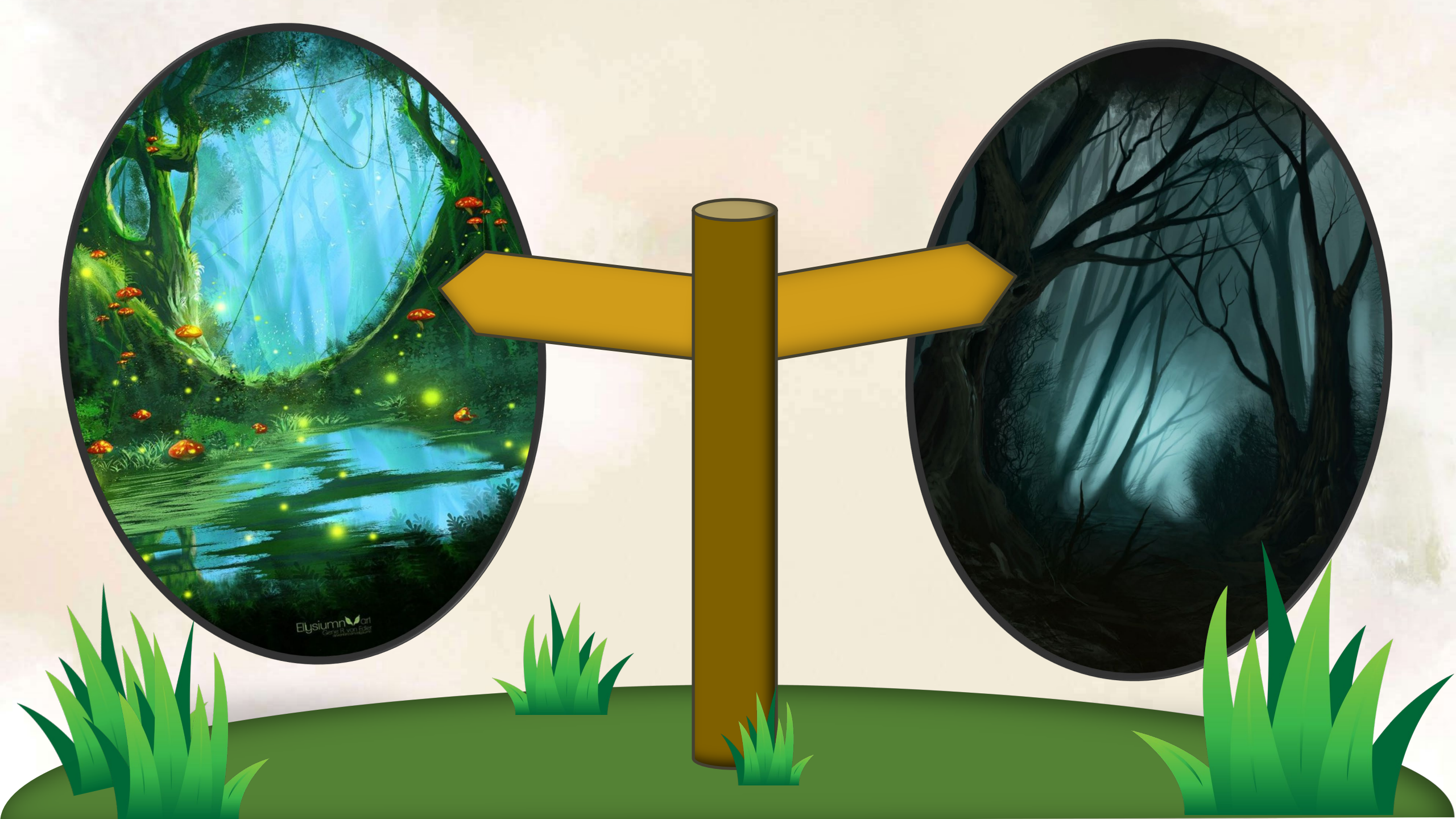
https://youtu.be/tokbgyQ0yBU

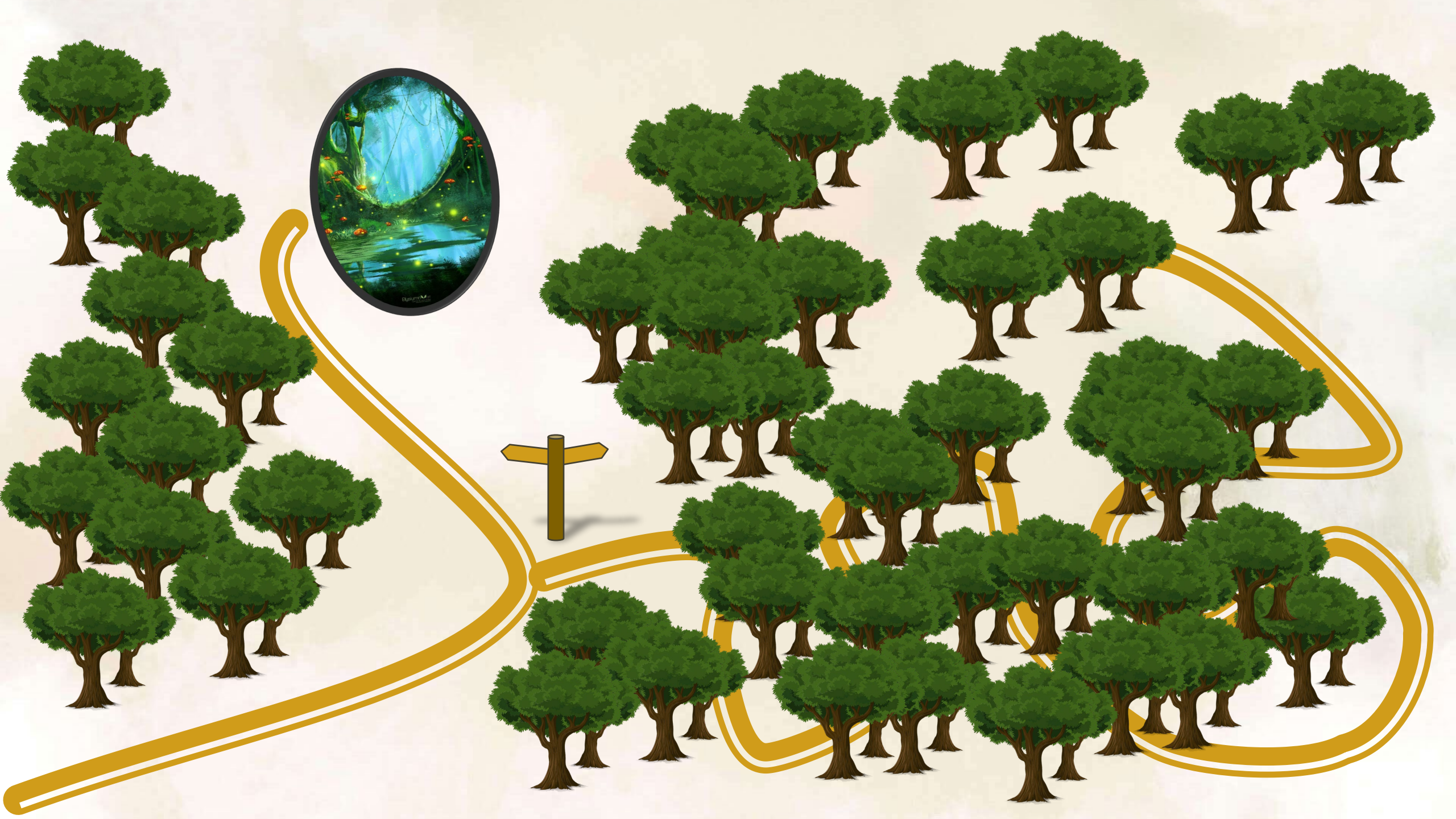


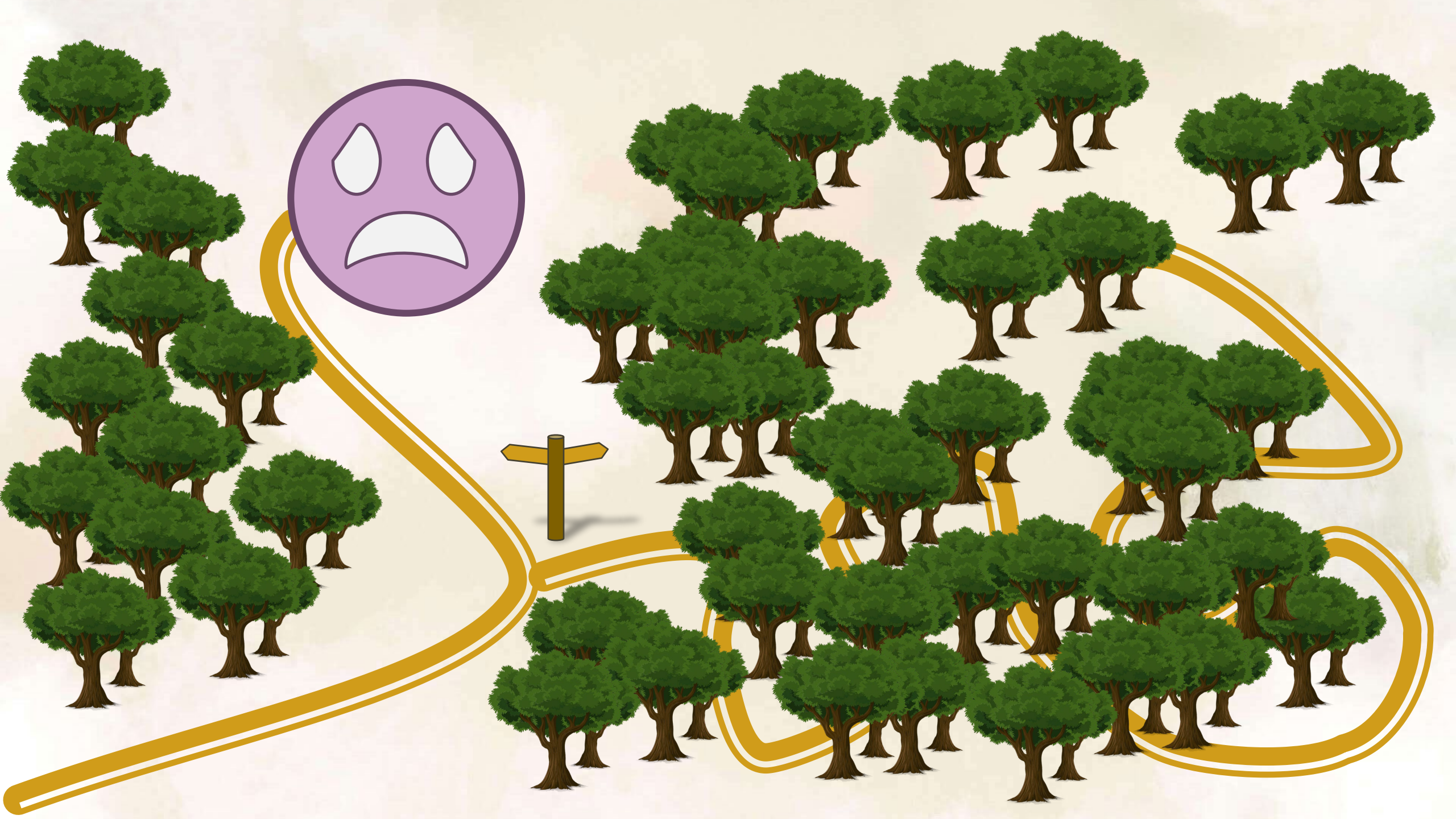
Com hem alimentat l'EGO?

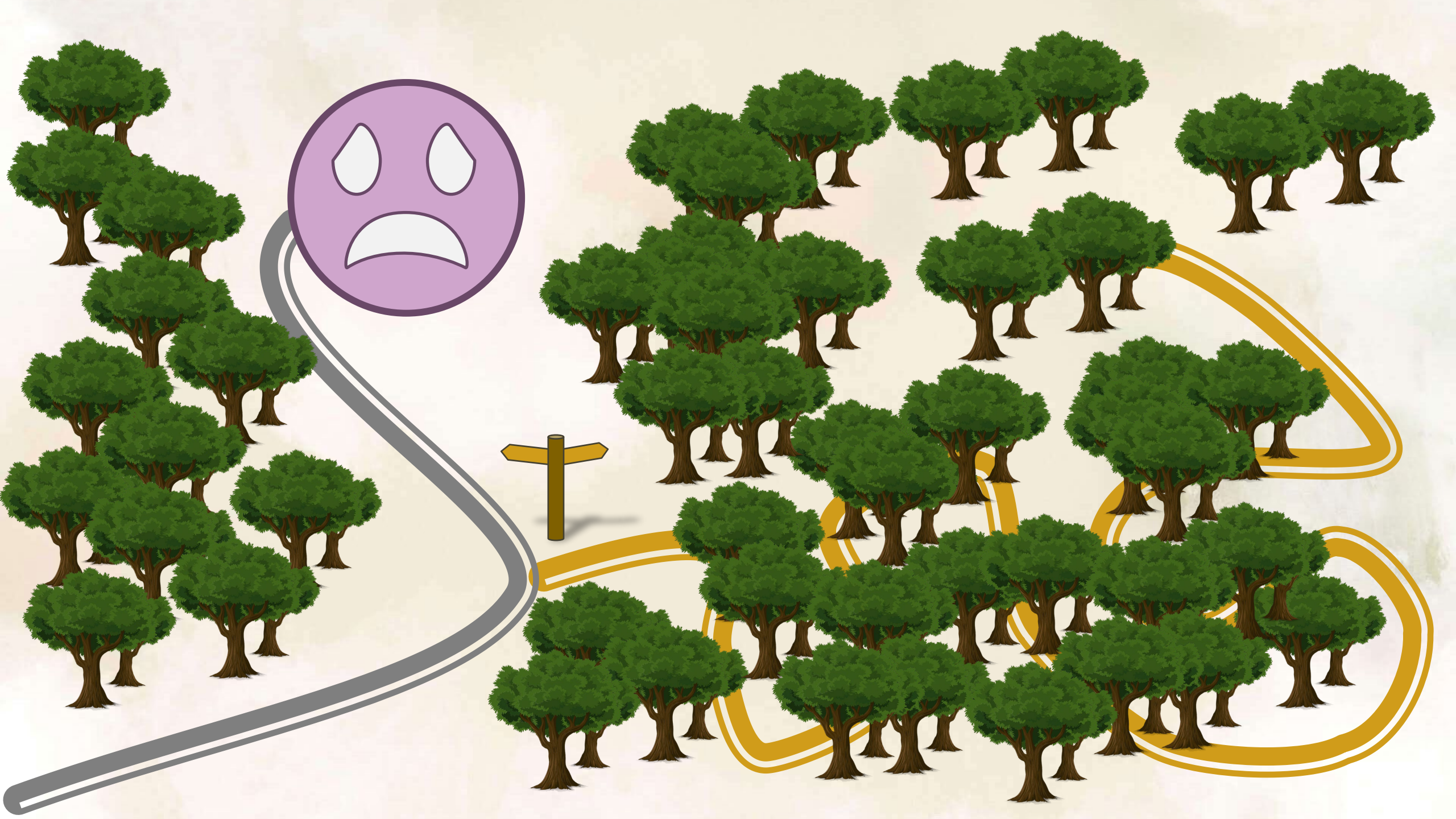


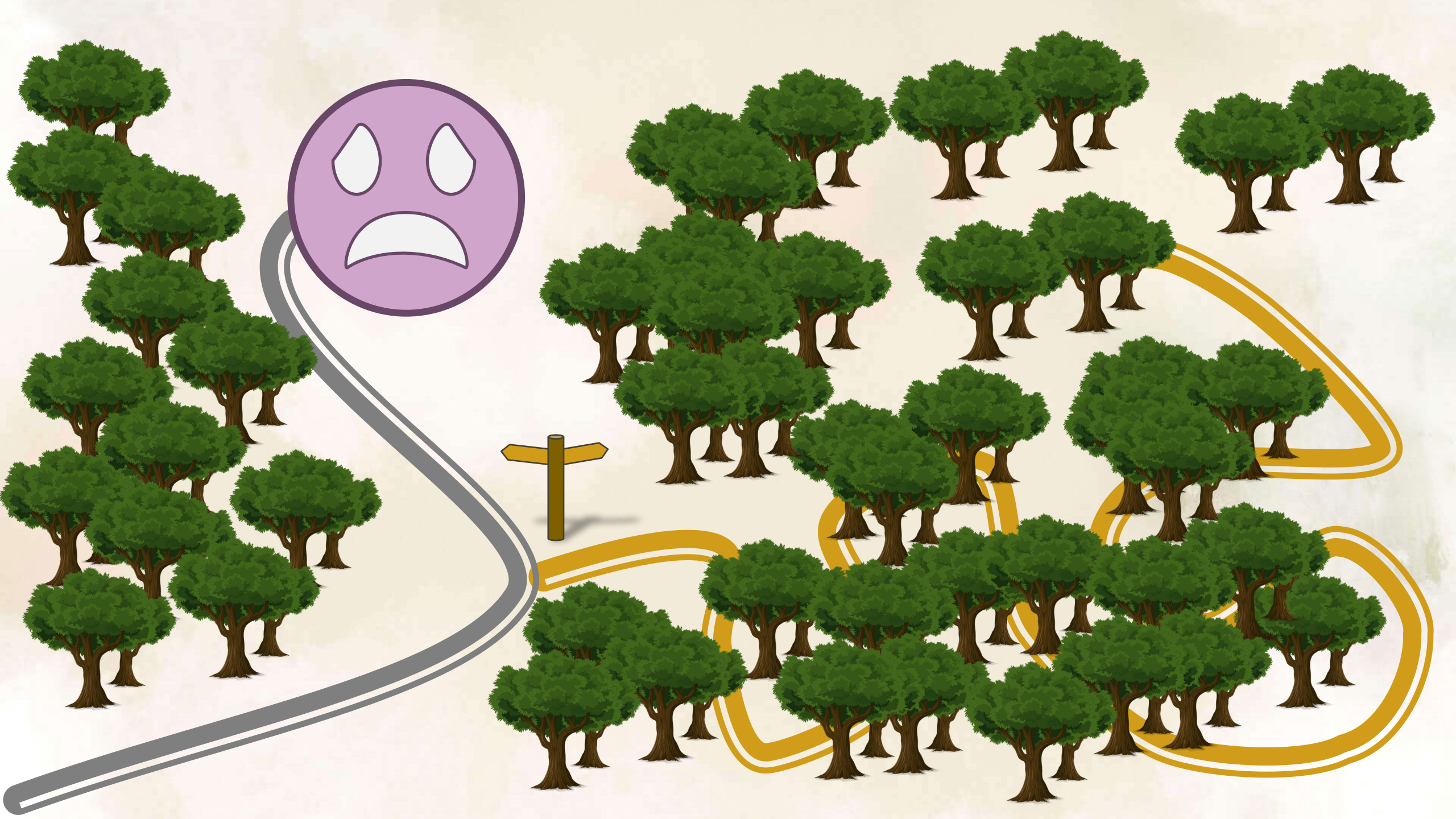

Elysiumn Art

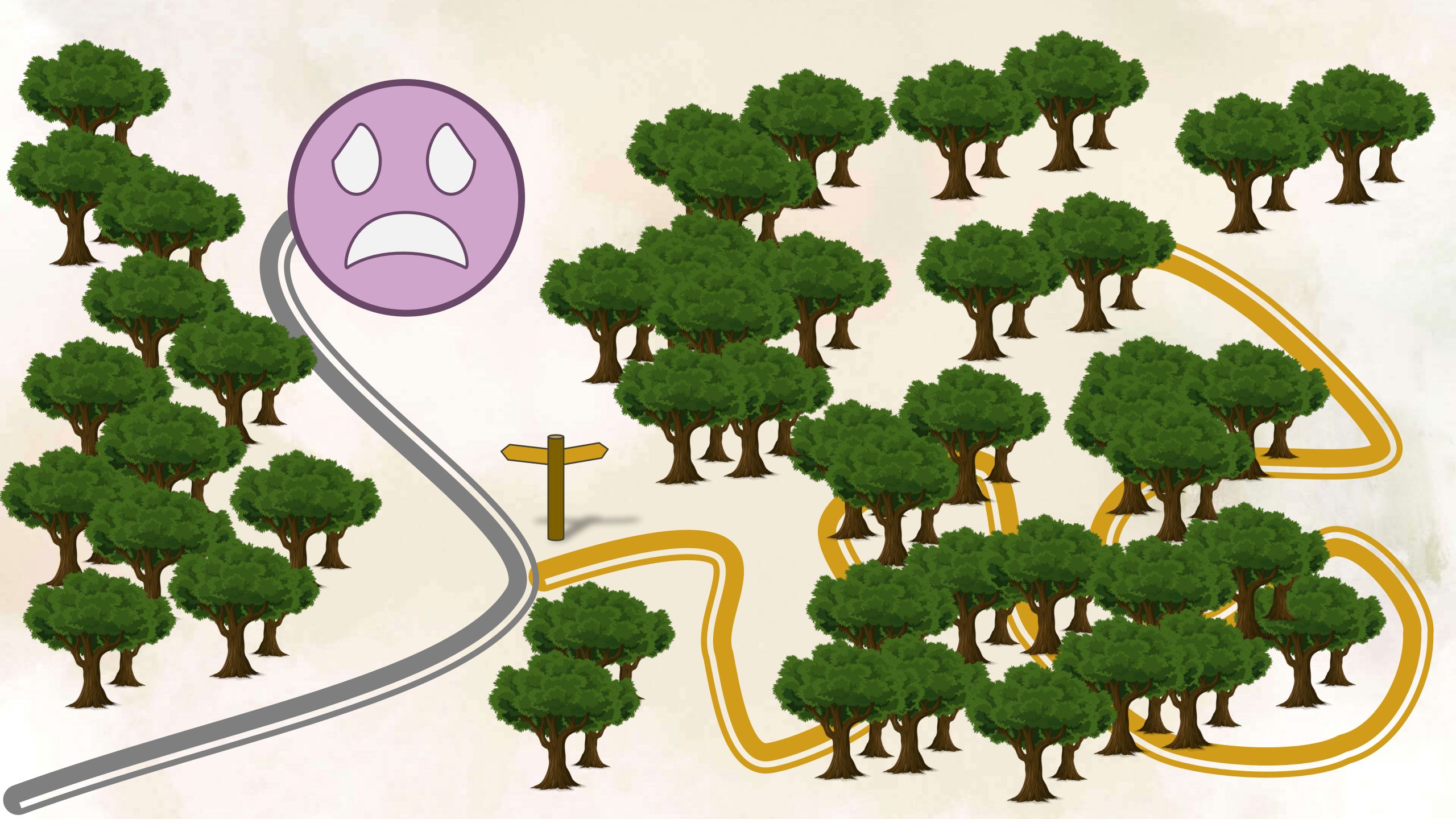

Elysiumn Art

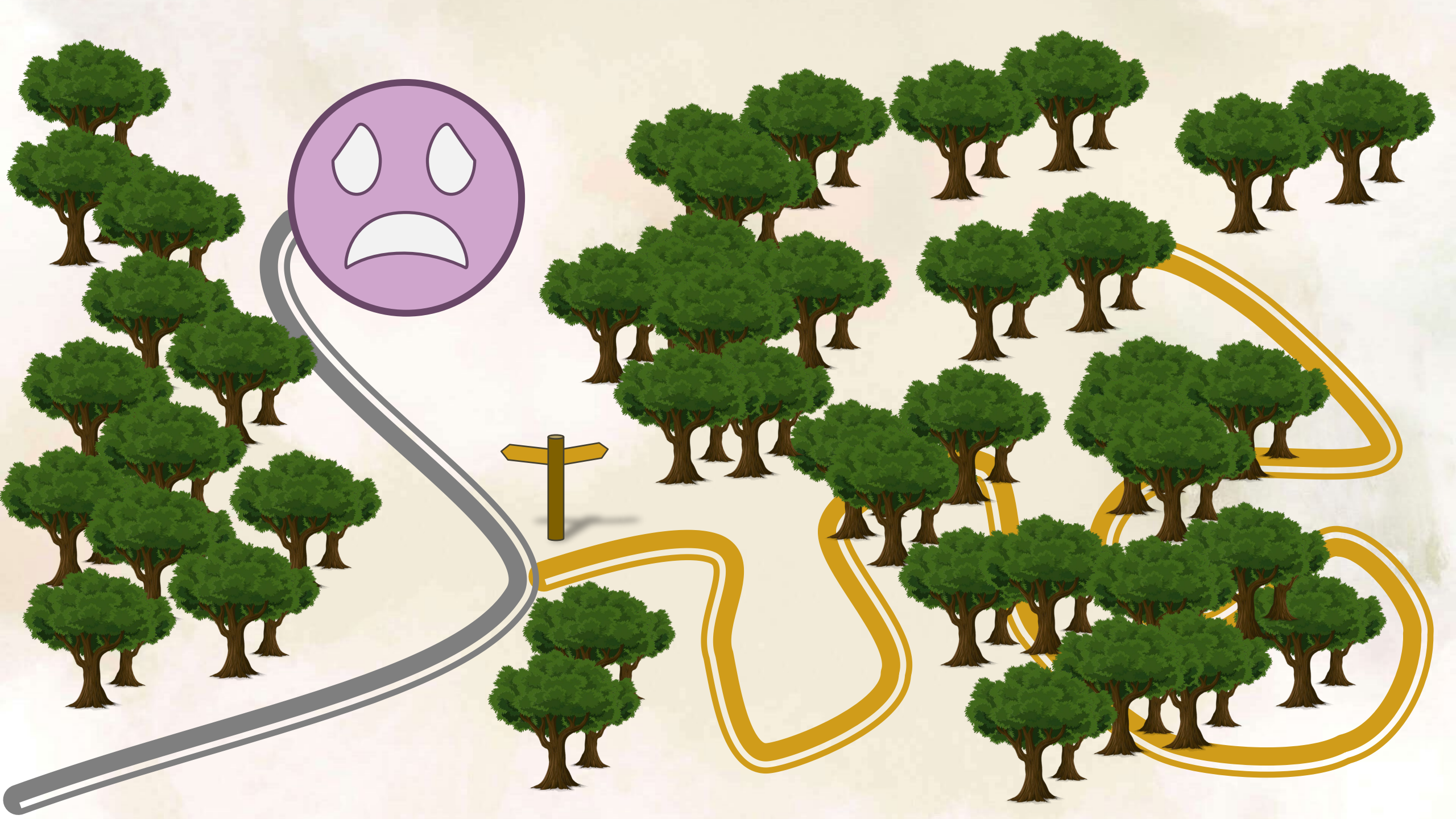


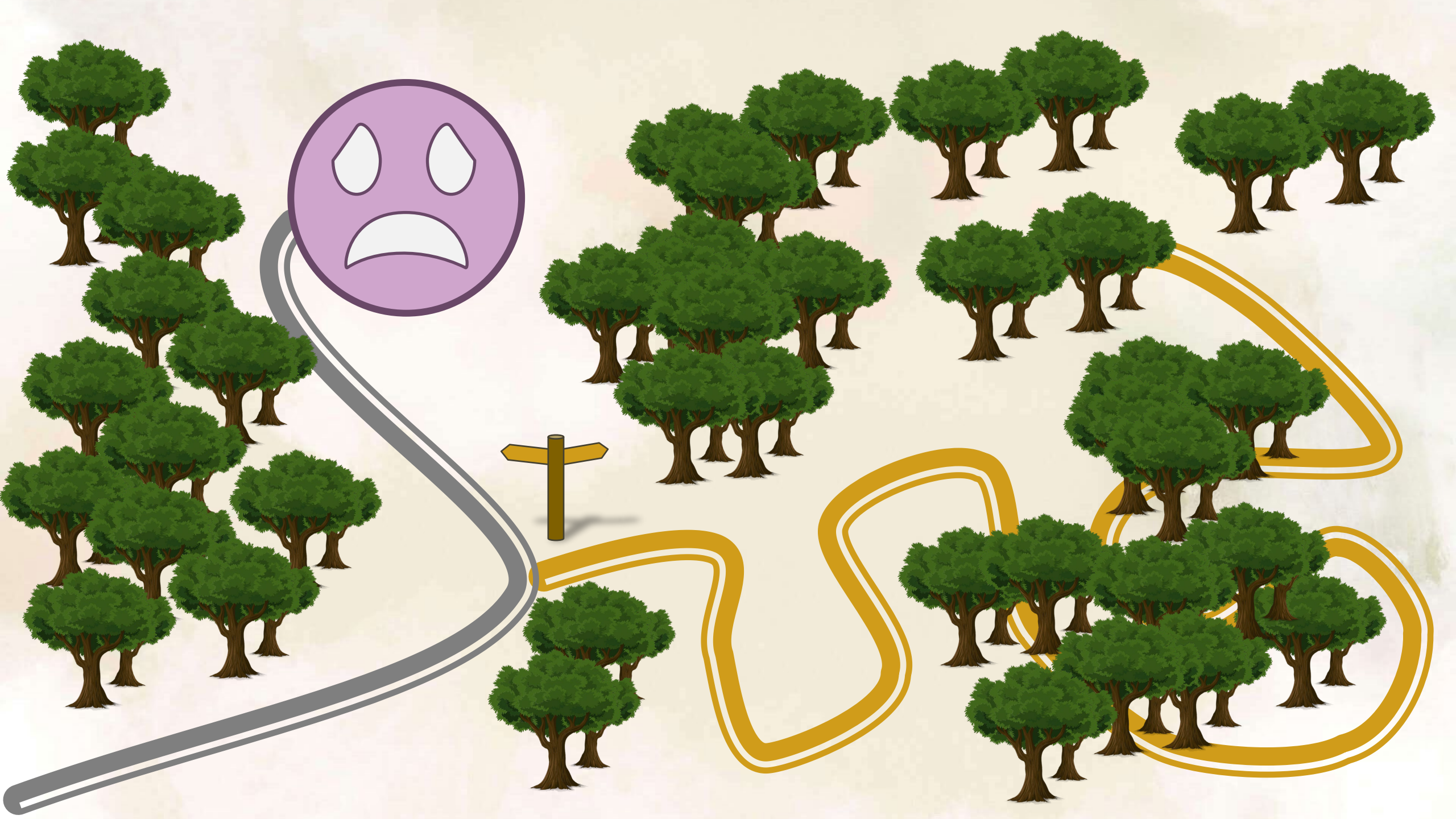


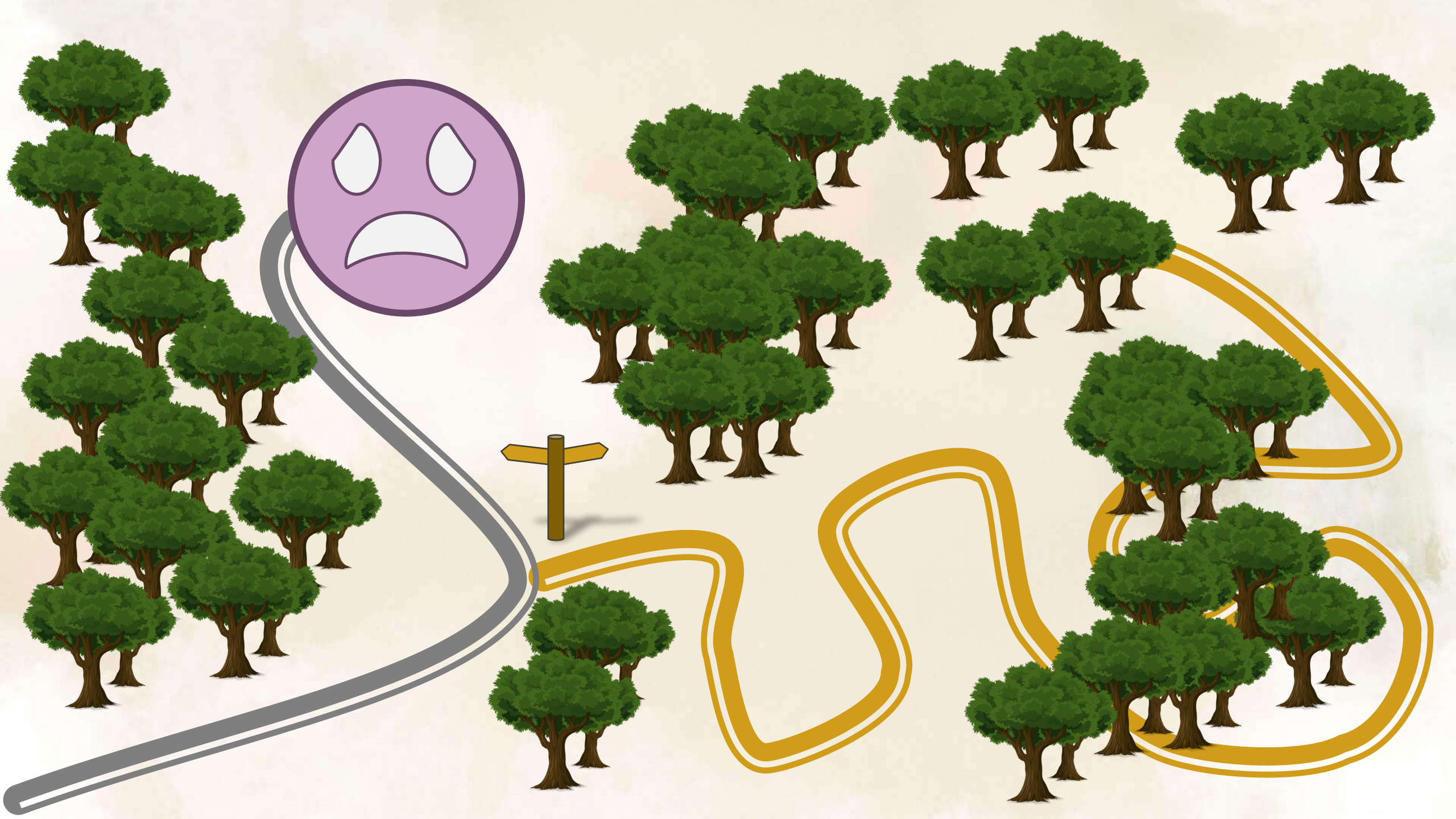


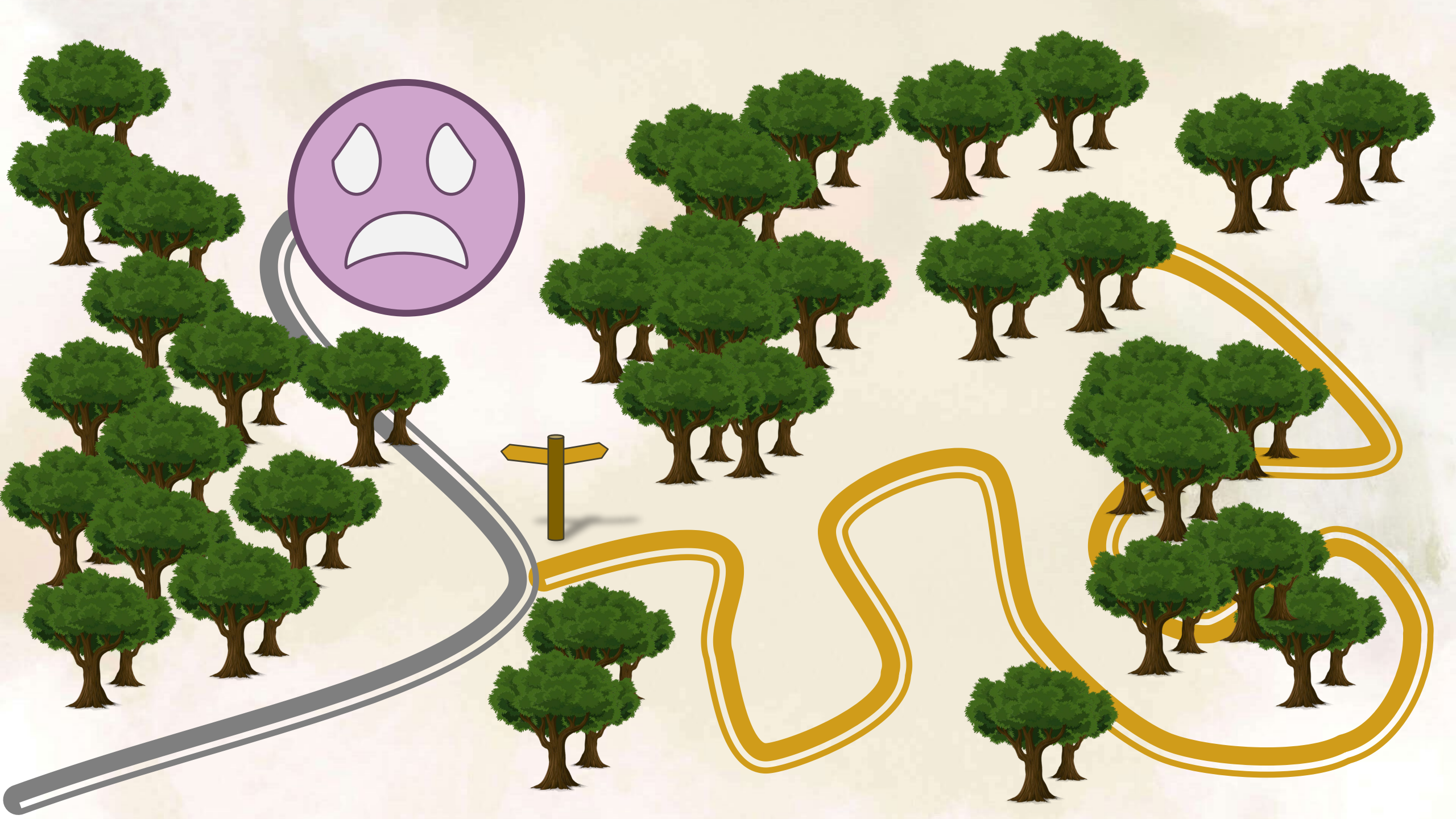


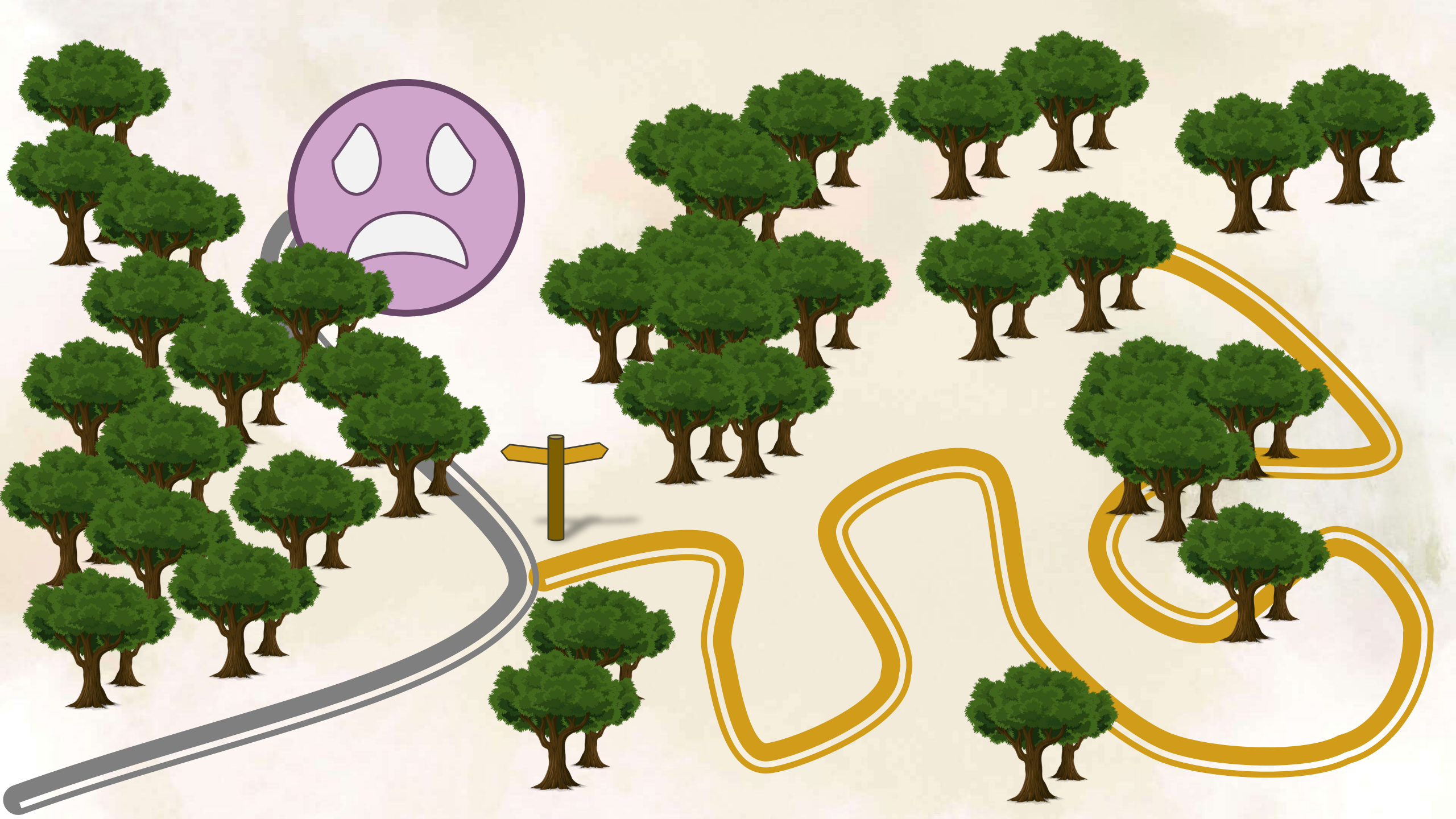


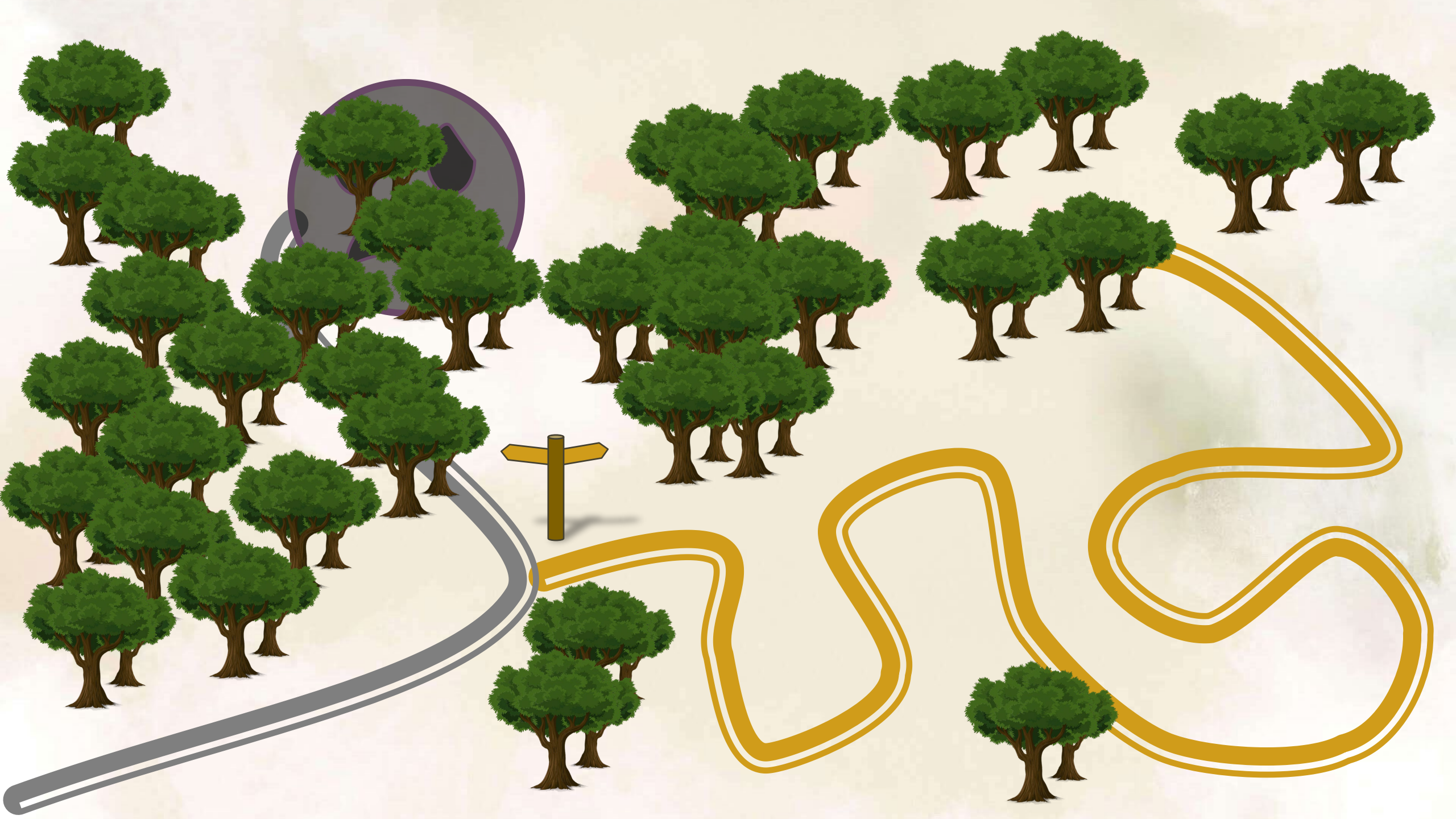


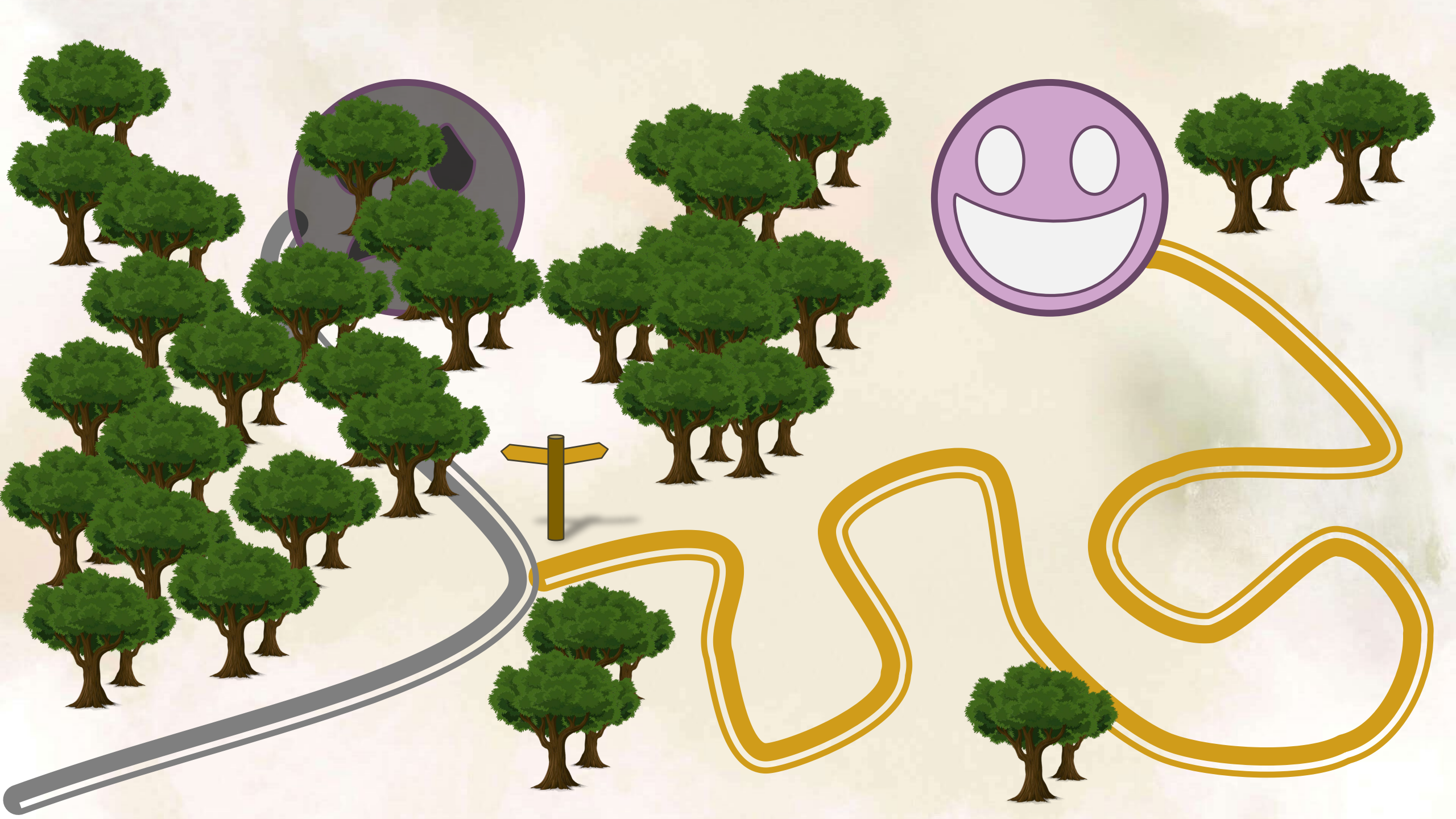


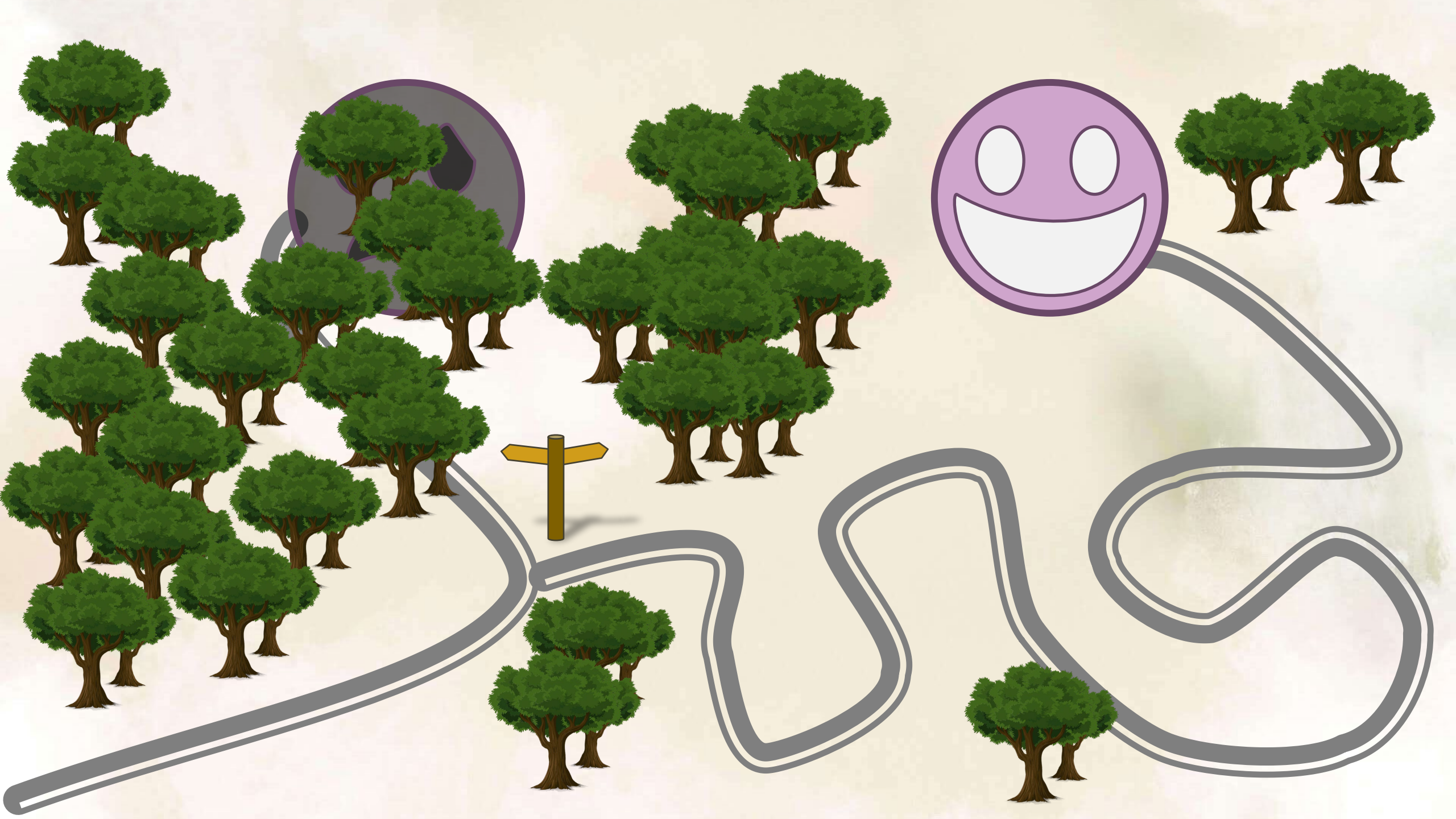












RUTINA

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

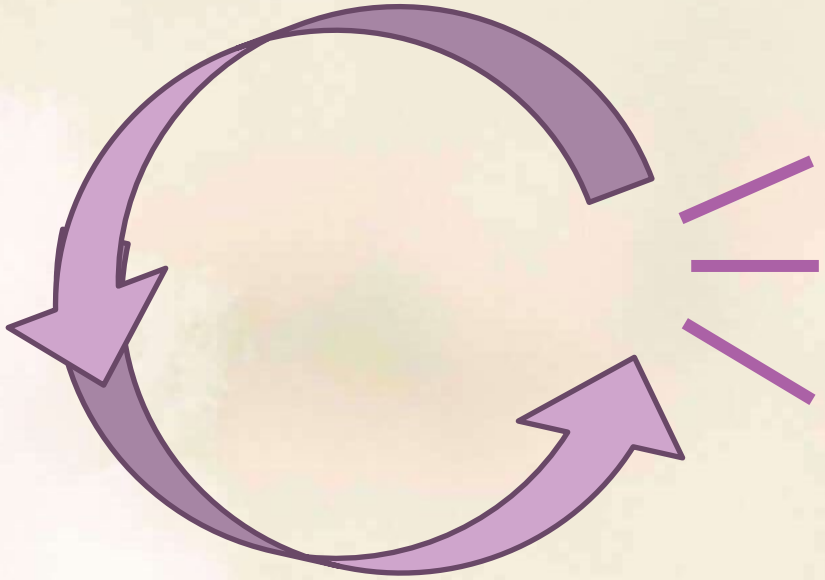
Es realitza de
15 a **250**
vegades

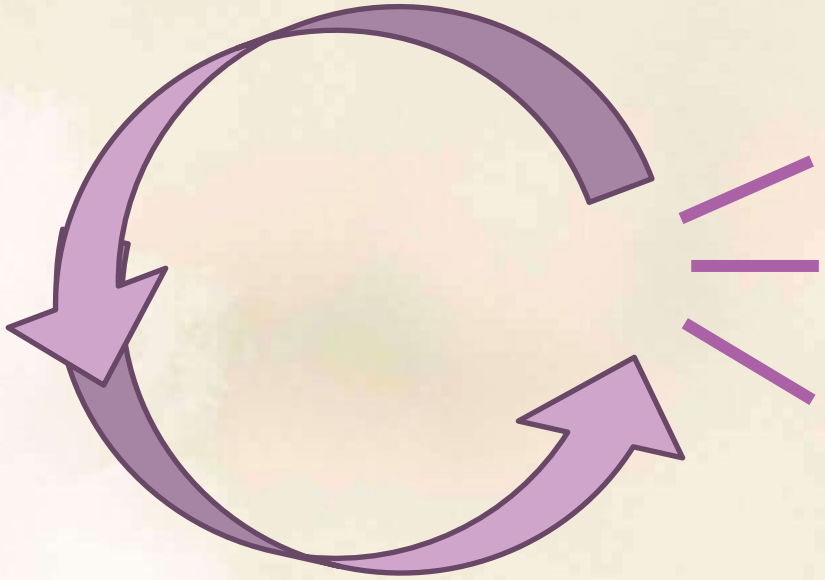
HÀBIT

Seqüència
inconscient

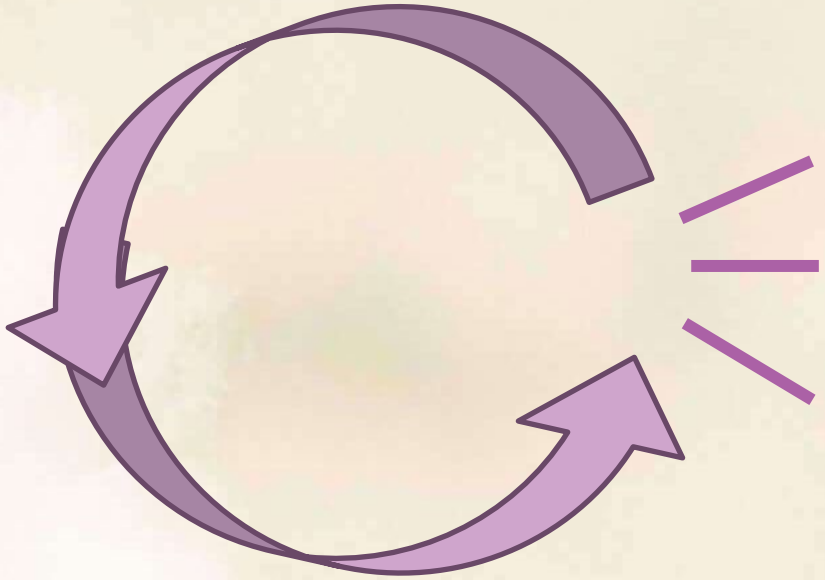


Com aturem els **hàbits?**





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

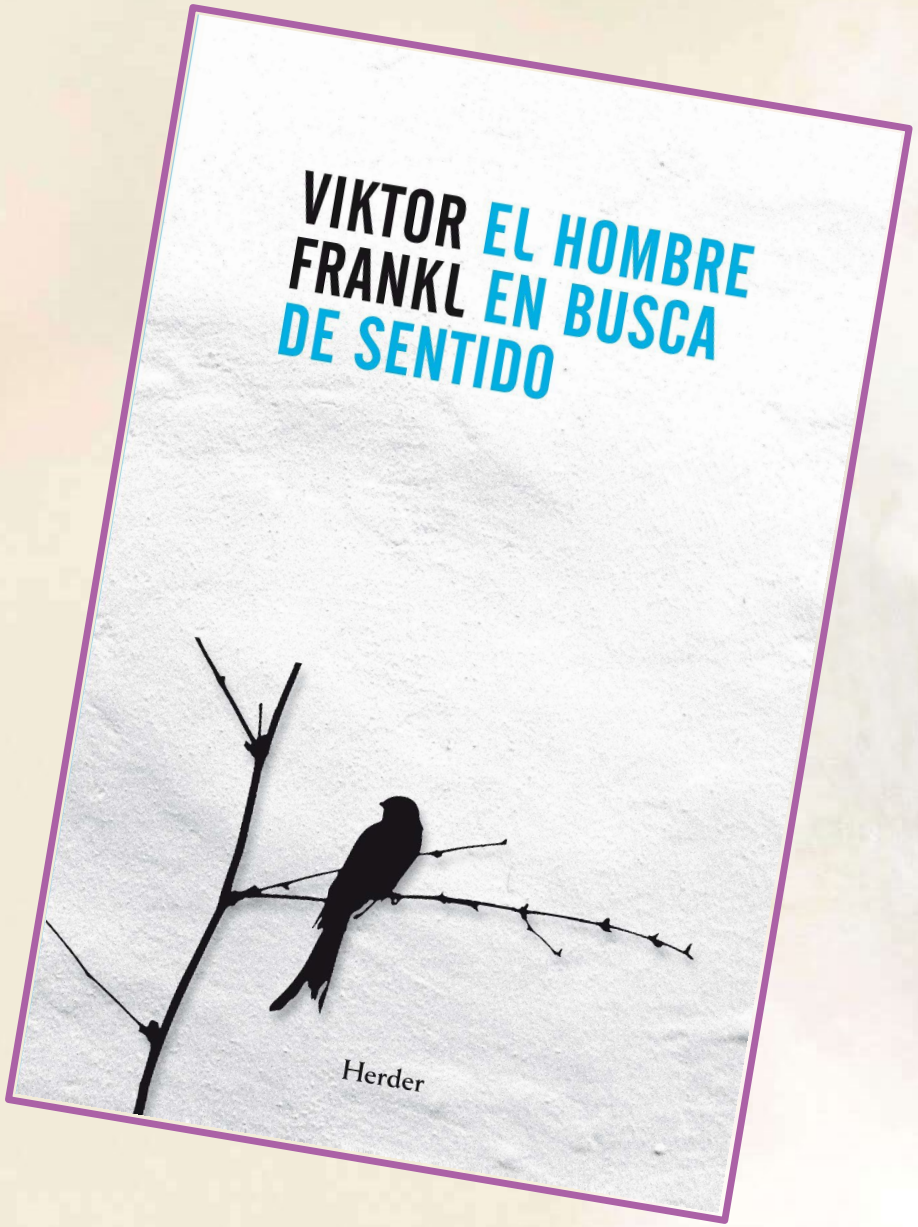
LOGOS



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

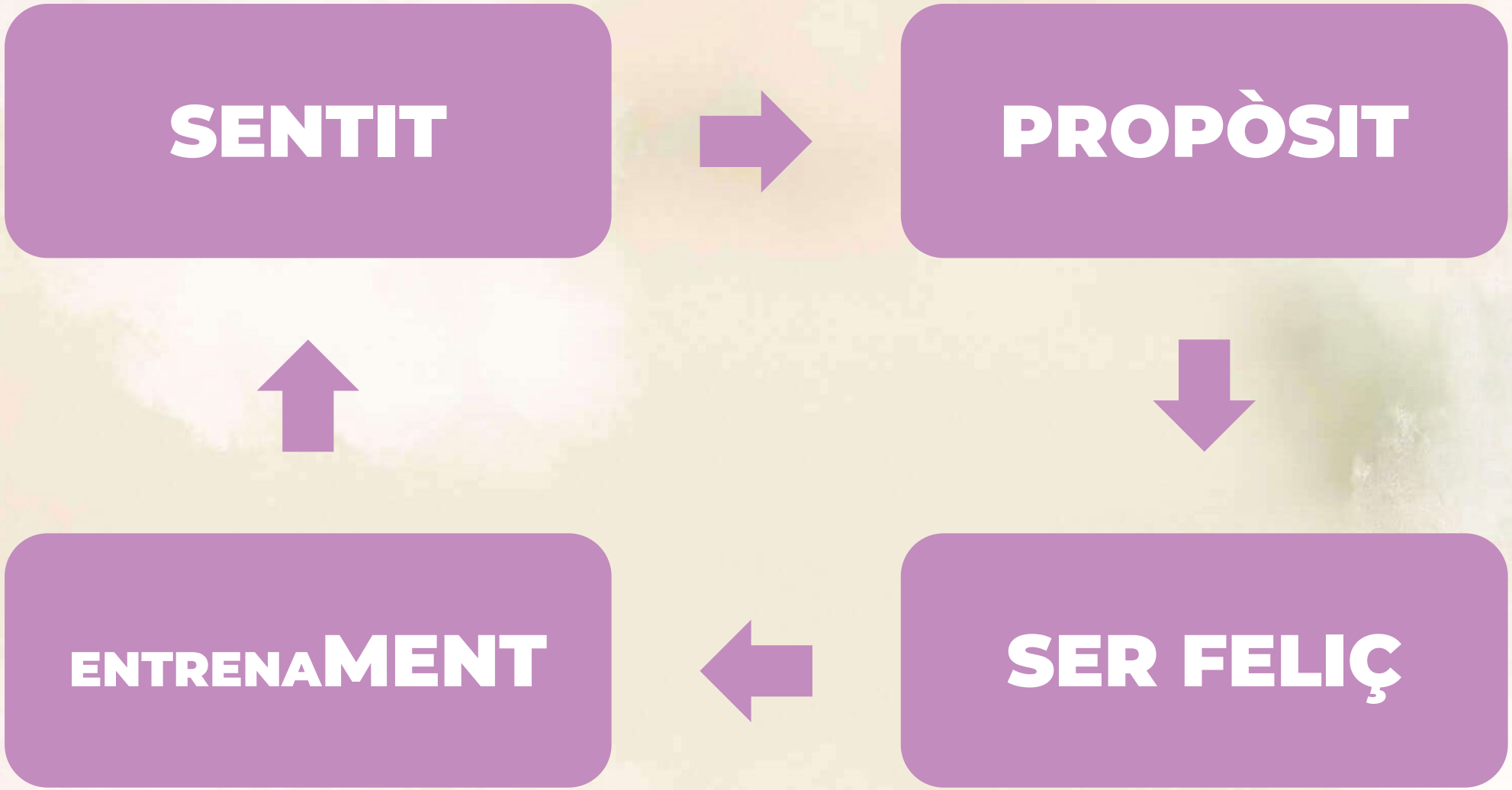
SENTIT

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

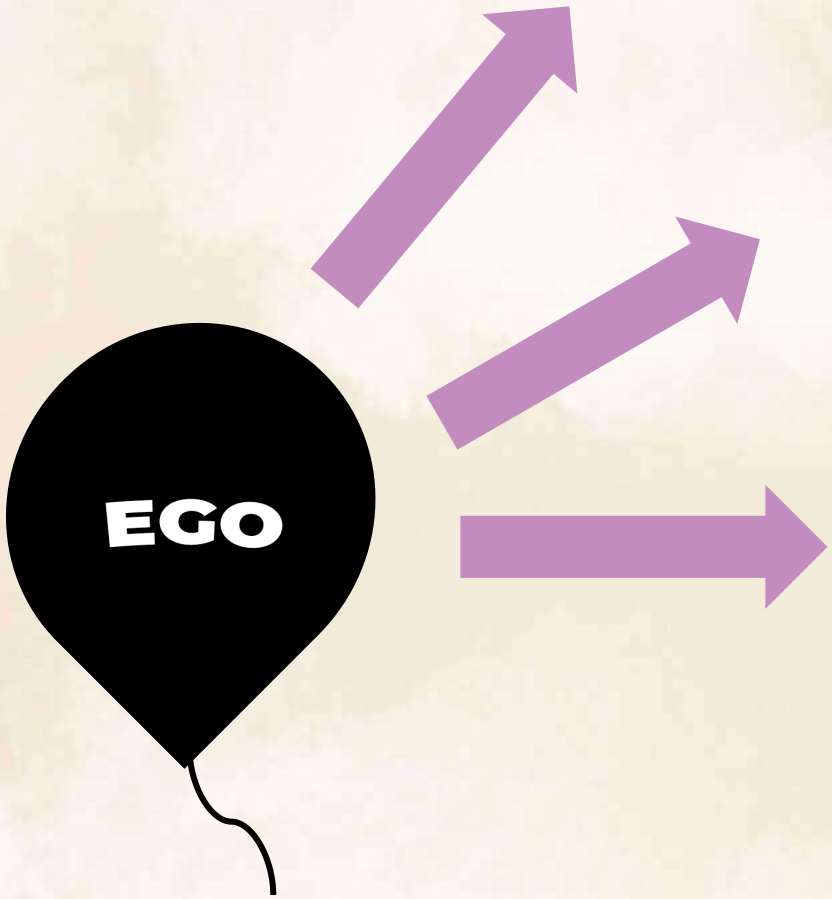
ACCEPTAR...

les

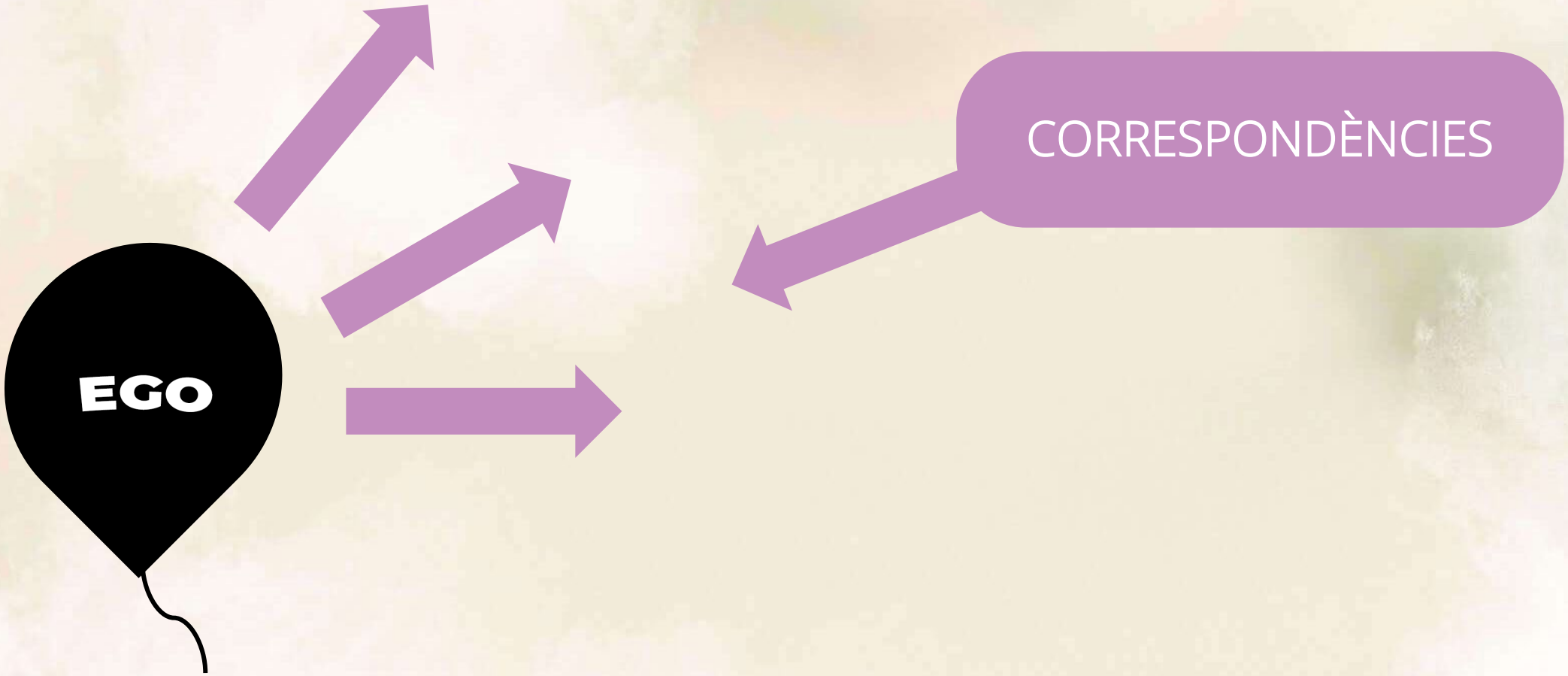
CORRESPONDÈNCIES



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

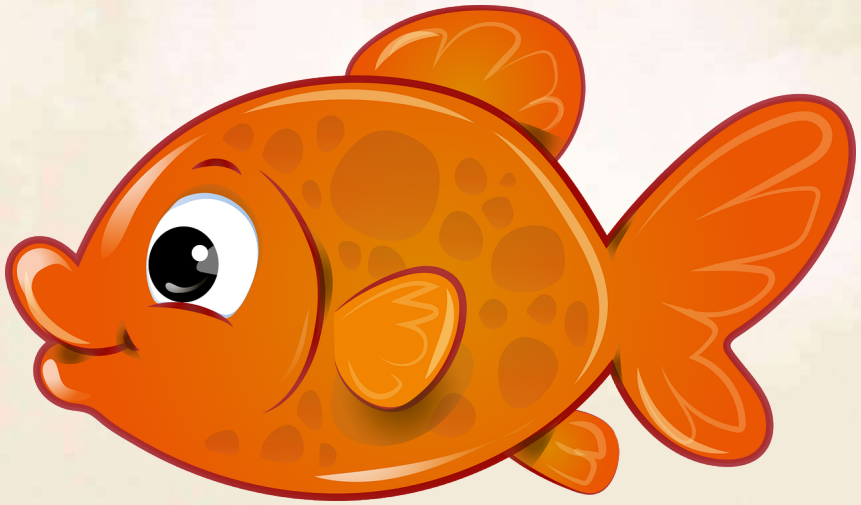
ACCEPTAR...

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"

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	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	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	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.”	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

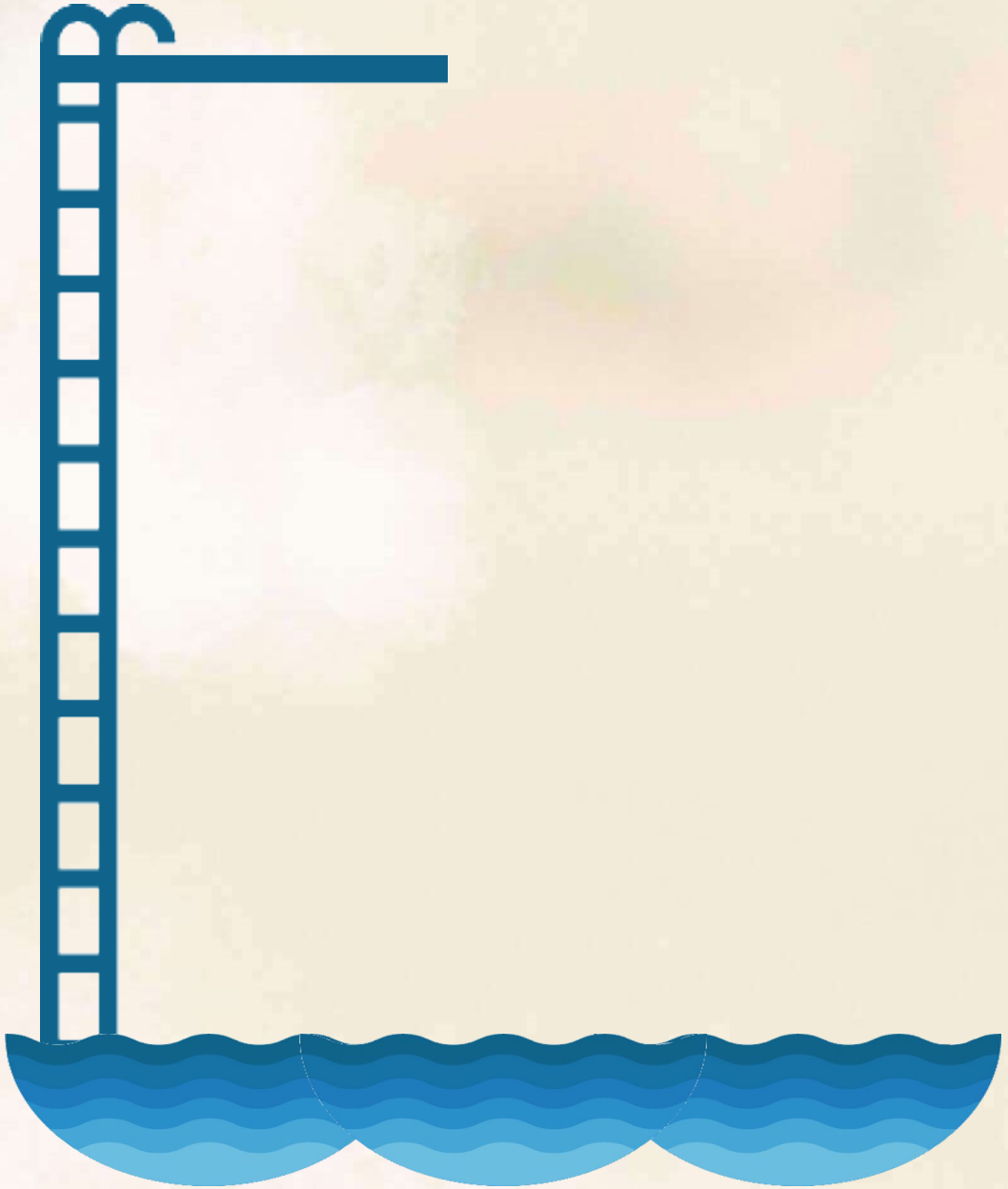
A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional	“Això és nou. Així aprendré coses noves.” “Fluiré i m’adaptaré.” “Respondré el millor possible.” “Podré entrenar.”	

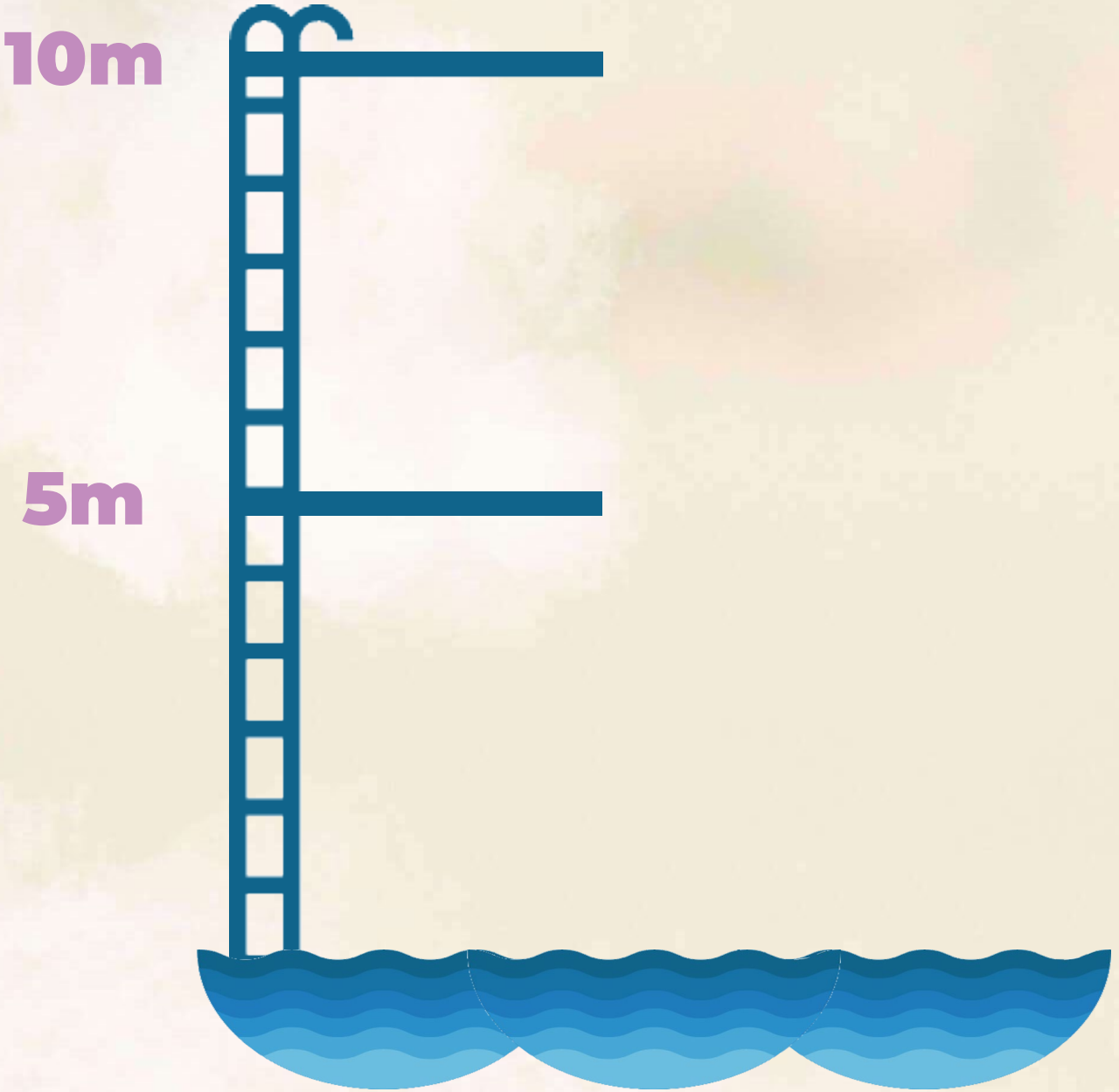
TAULA A B C

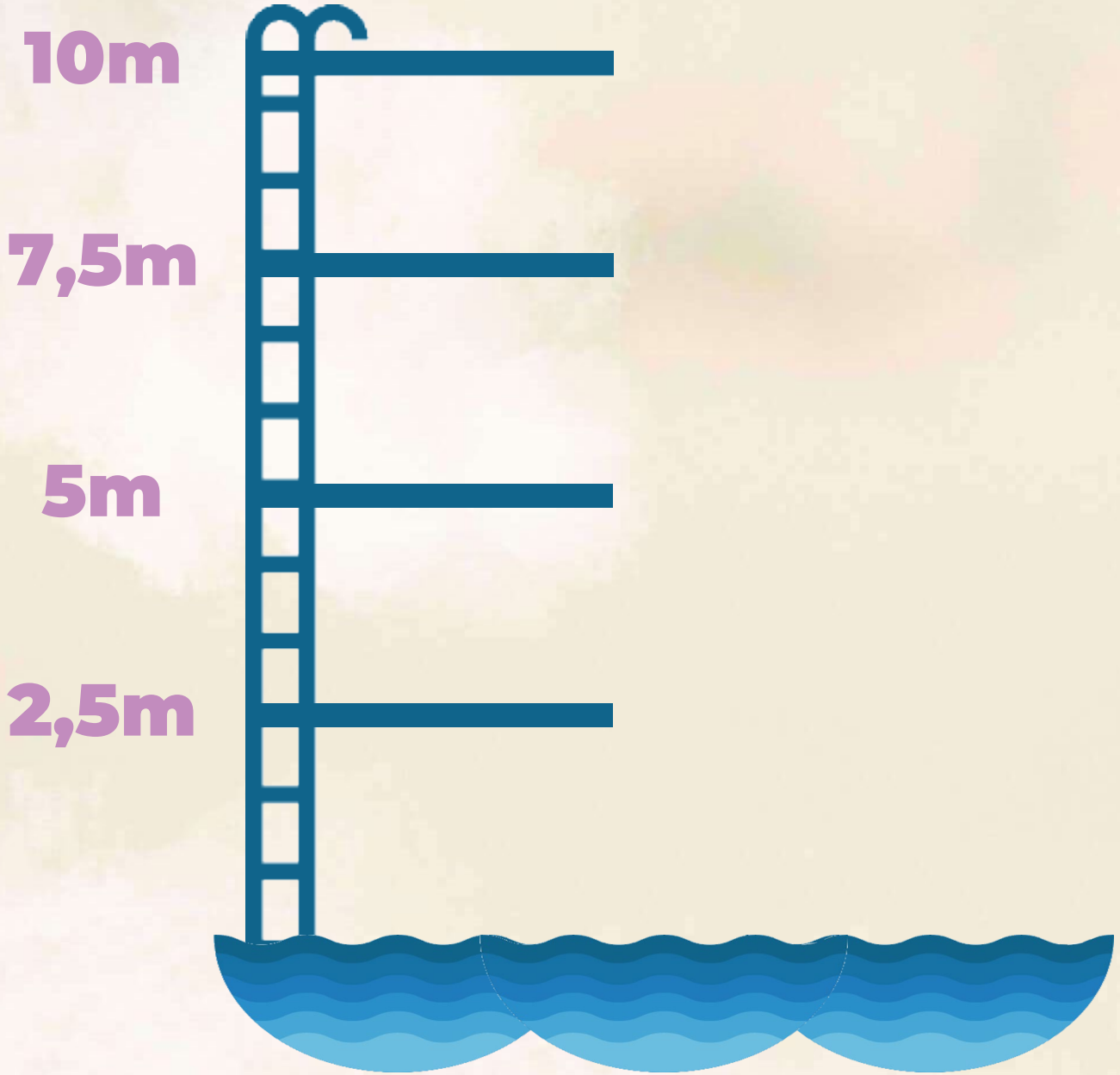
A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació**	**Resultat**
Es presenta una situació excepcional	“Això és nou. Així aprendré coses noves.” “Fluiré i m’adaptaré.” “Respondré el millor possible.” “Podré entrenar.”	Gestió emocional més EFICIENT.

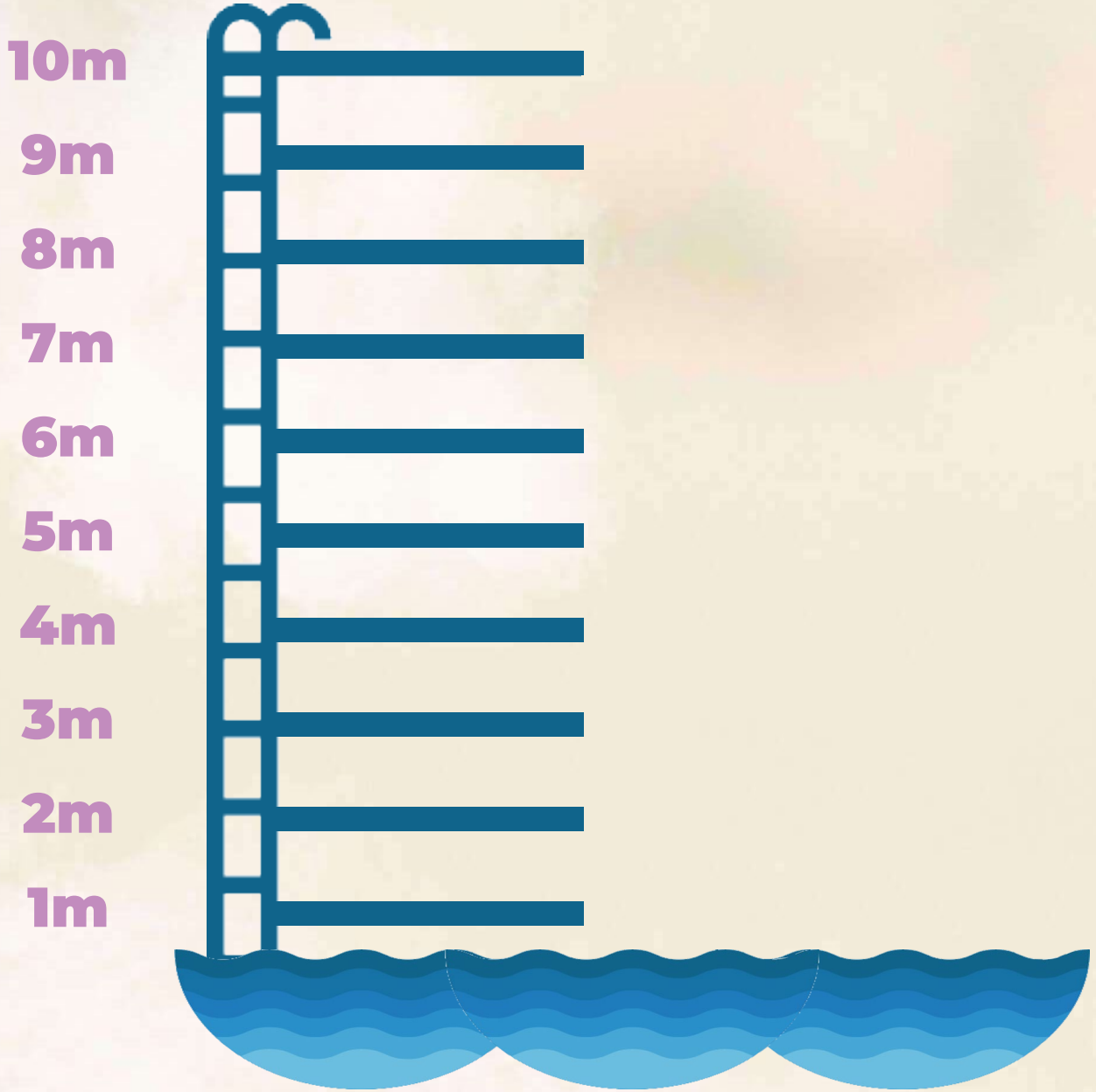
Taula de dessensibilització

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)

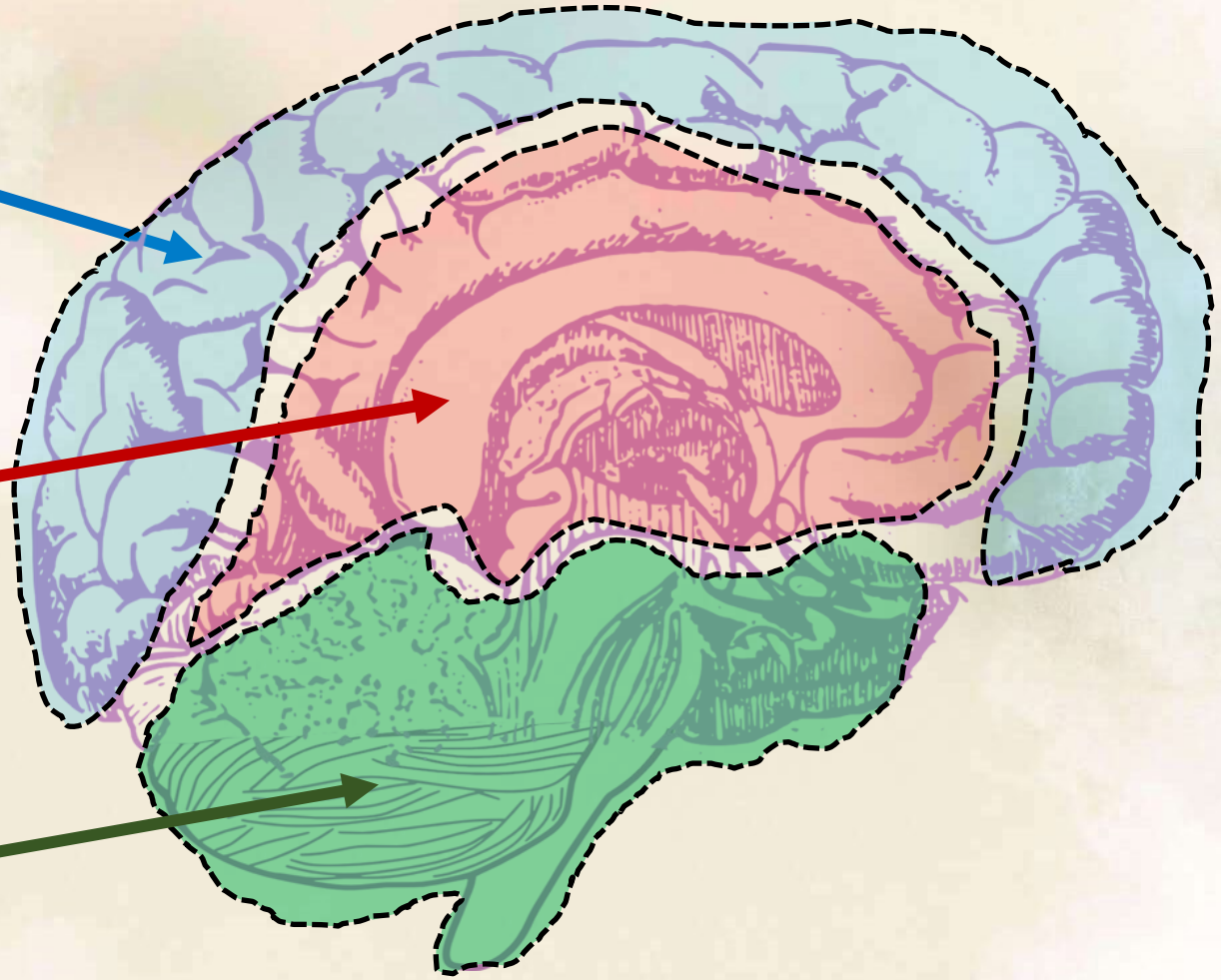


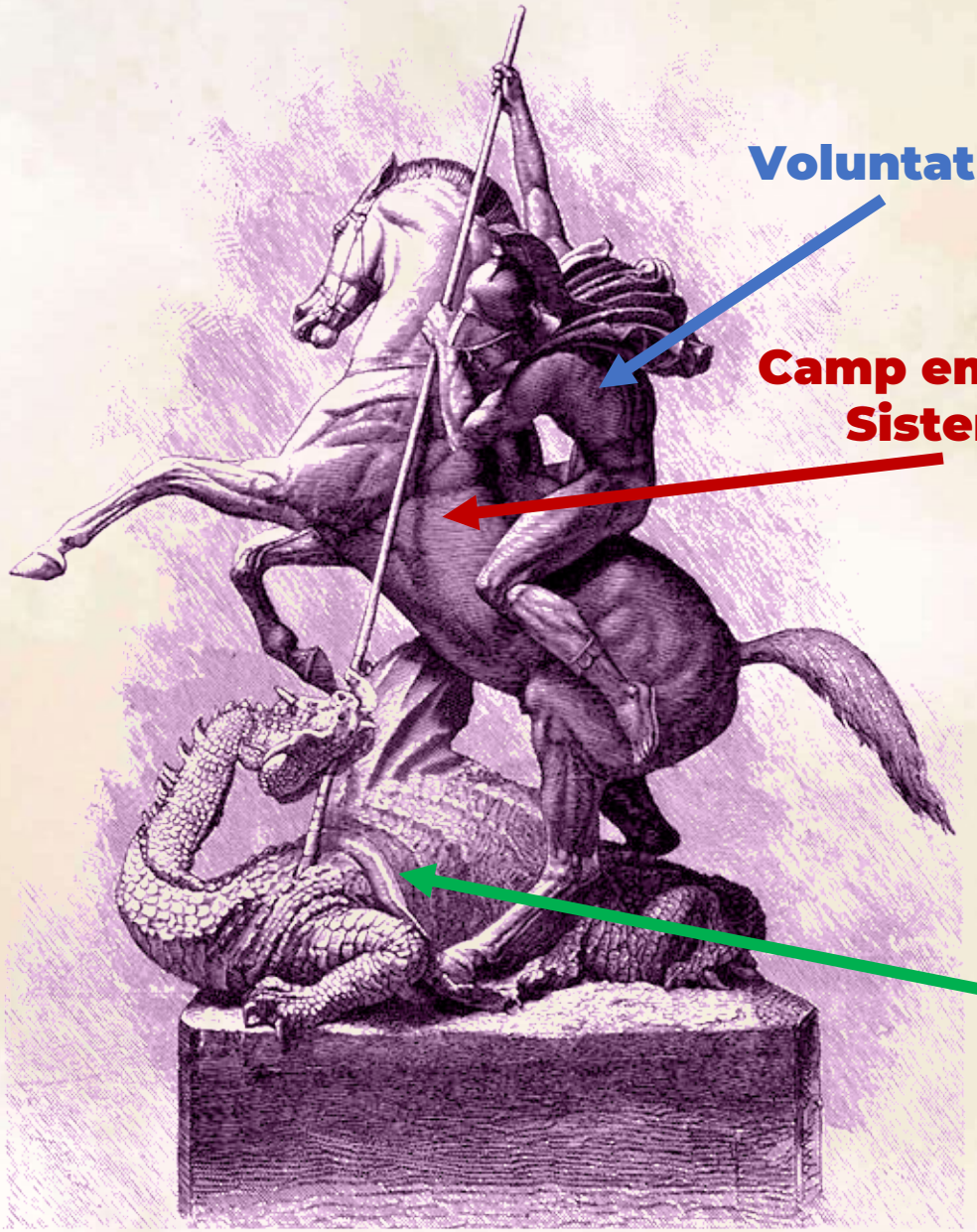
El context físic de les emocions

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

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat