Gestió de les emocions

Davant de situacions excepcionals

SESSIÓ 4

El Castell Interior



CAMELOT



AVALON

Del 1 al 10, quant feliç ets?

Es pot ser feliç sempre?

La felicitat no és quantificable,

és **una decisió voluntària**

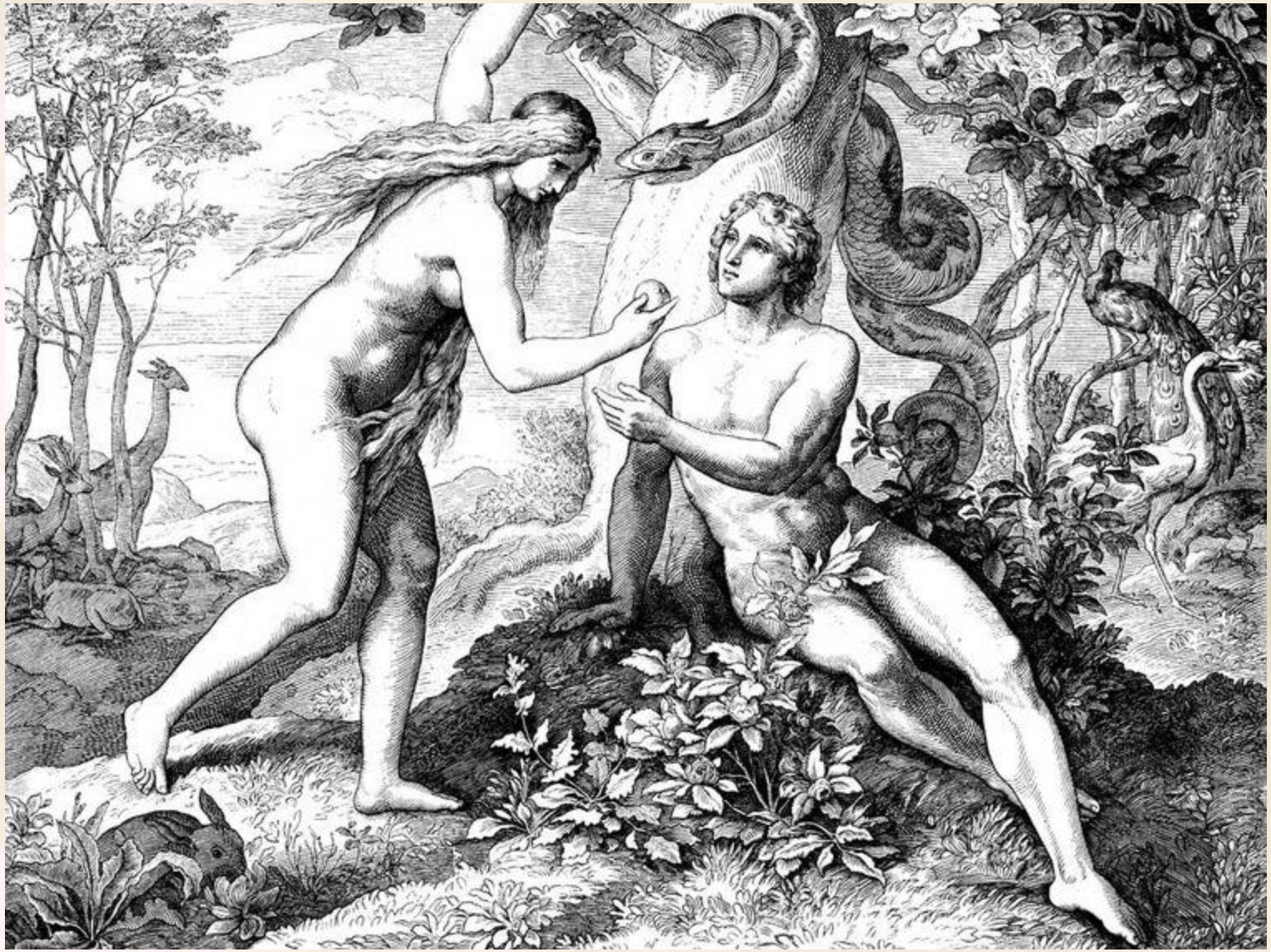
i té una resposta binaria:

SÍ o NO

La reinterpretació conceptual i el

sistema de creences

LA IGNORÀNCIA







GUERRERS, CAVALLERS, CAÇADORS

=

ACCIÓ, ENERGIA EMISSORA

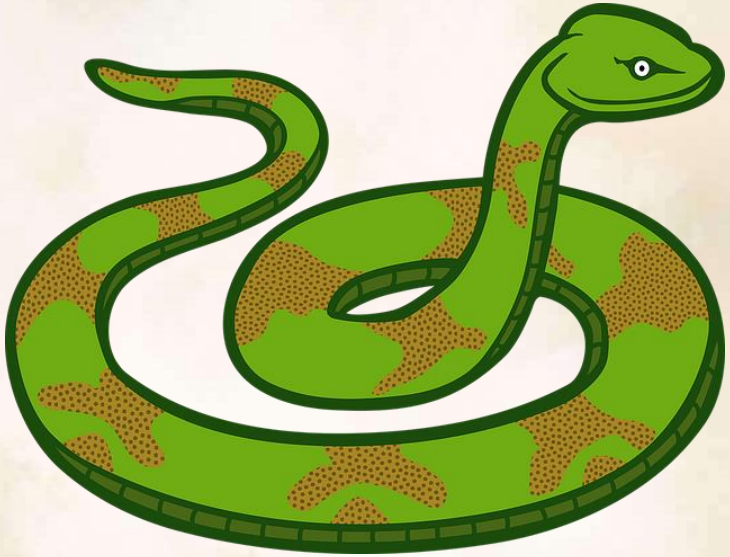




PRINCESES, NENES

=

INNOCÈNCIA, ENERGIA RECEPTORA





SERPS, BRUIXES

=

EGO, MENT REPTILIANA



POMES

=

IDEES, CREENCES, CONEIXEMENT



AVALON

ILLA DE LES POMES



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



Deslliurar-se d'Excàlibur

La renúncia a lluitar



RENUNCIO a...

- Prohibir
- Jutjar
- Imposar
- Patir



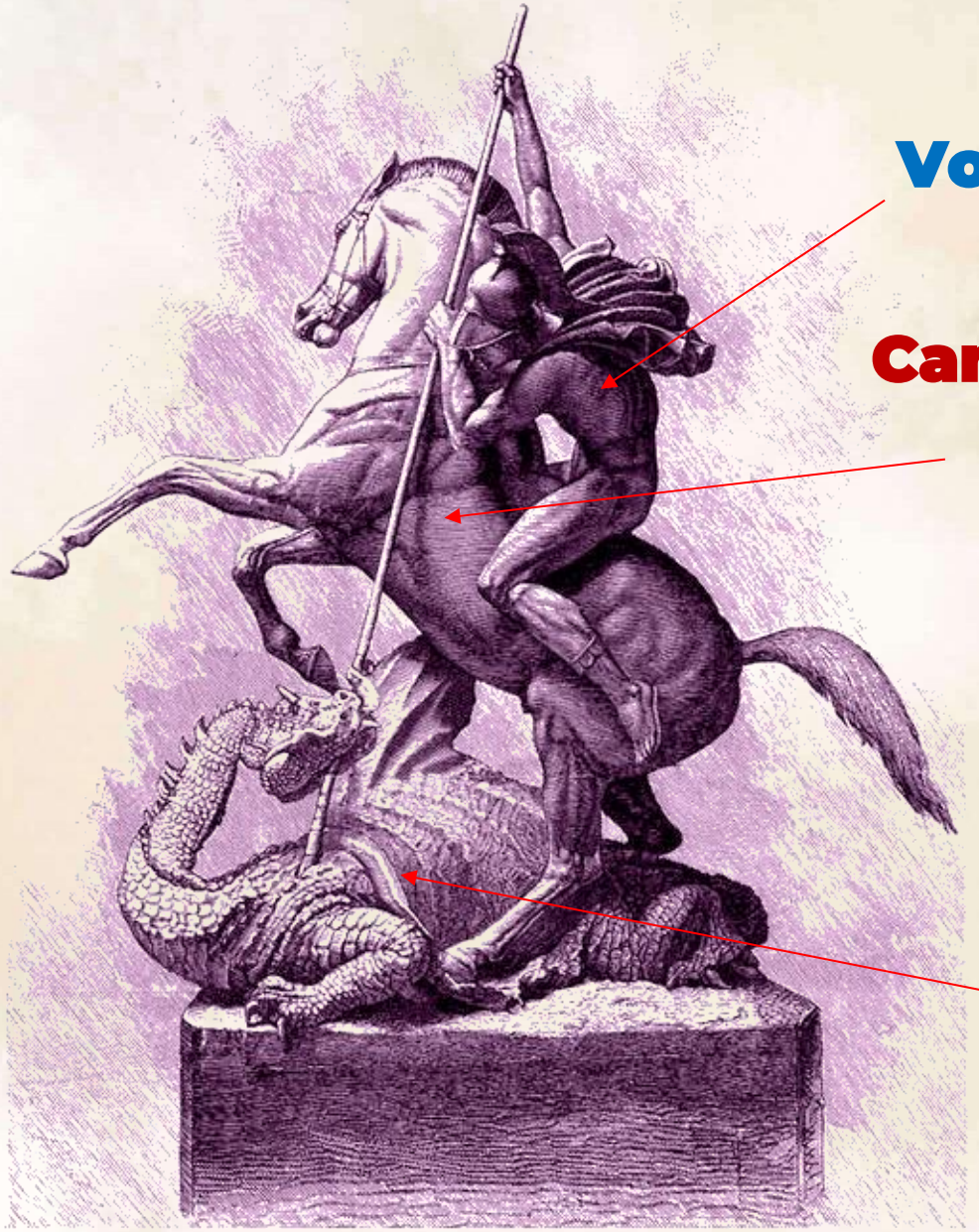
RENUNCIO a...

Lluitar



OUROBOROS





Voluntat / Neocòrtex

Camp emocional /
Sistema límbic

Instint / 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

SISTEMA DE CREENCES

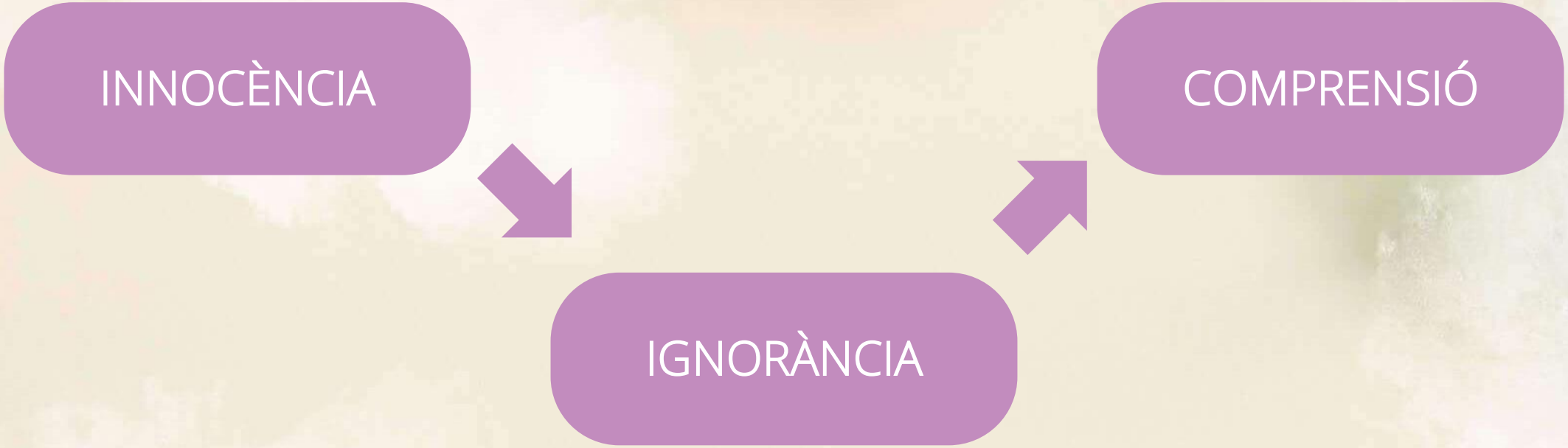
INNOCÈNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA

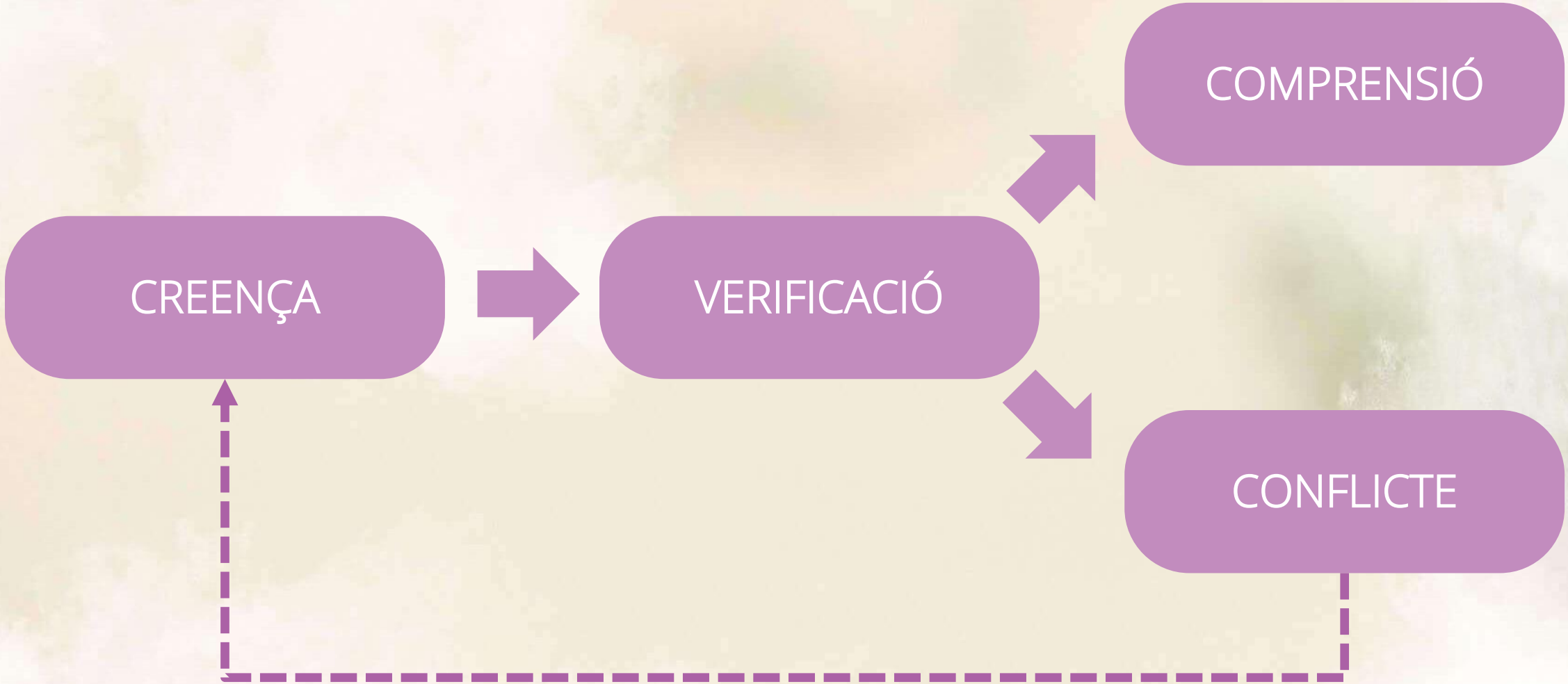
SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA → VERIFICACIÓ

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES

CONFLICTE IDENTIFICAT

Les nostres emocions depenen de...

La pressió

de l'entorn



Els metrònoms

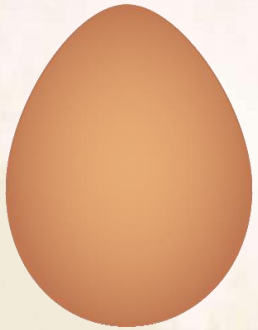






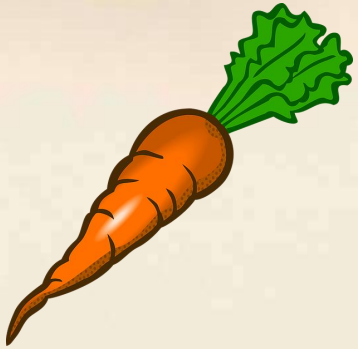


· Metàfora de l'olla a bullir ·



OU

Què li passa quan bull?



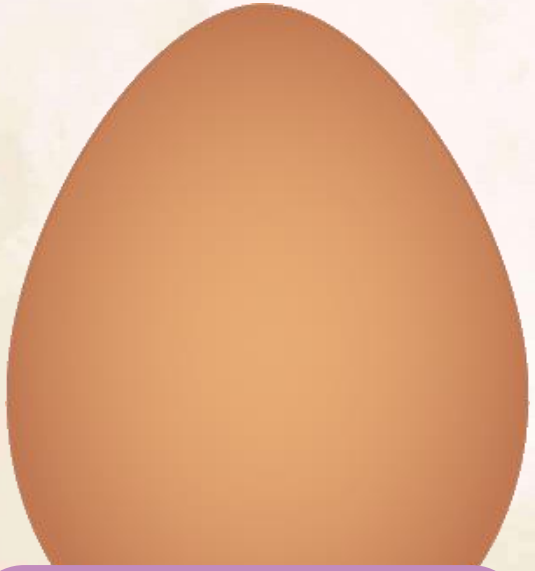
PASTANAGA

Què li passa quan bull?

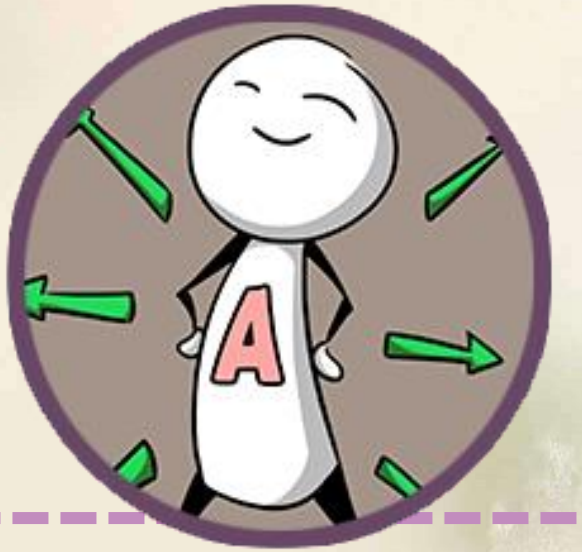


GRA DE CAFÈ

Què li passa quan bull?



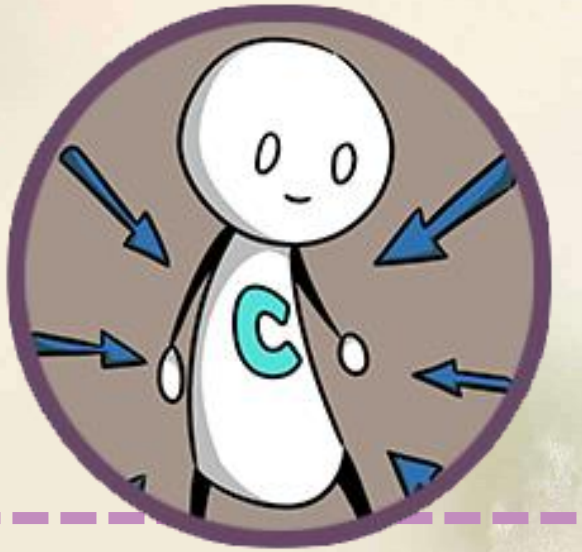
OU



PATRÓ A



PASTANAGA



PATRÓ C



GRA DE CAFÈ



PATRÓ B

Com entrenem el patró B?




© JoJoesArt



+

=


EGO

+

=


EGO

+

=




EGO

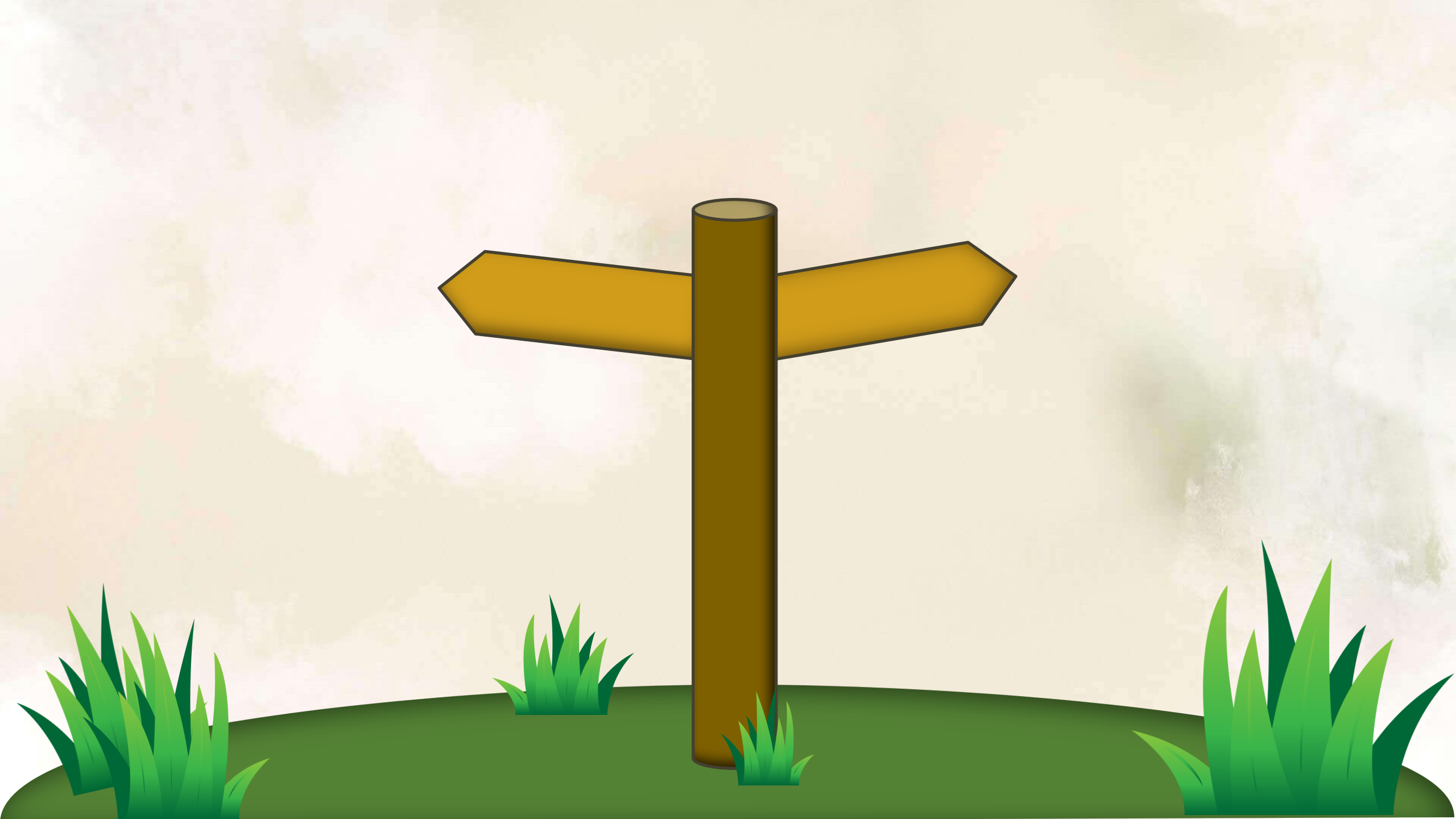
+

=

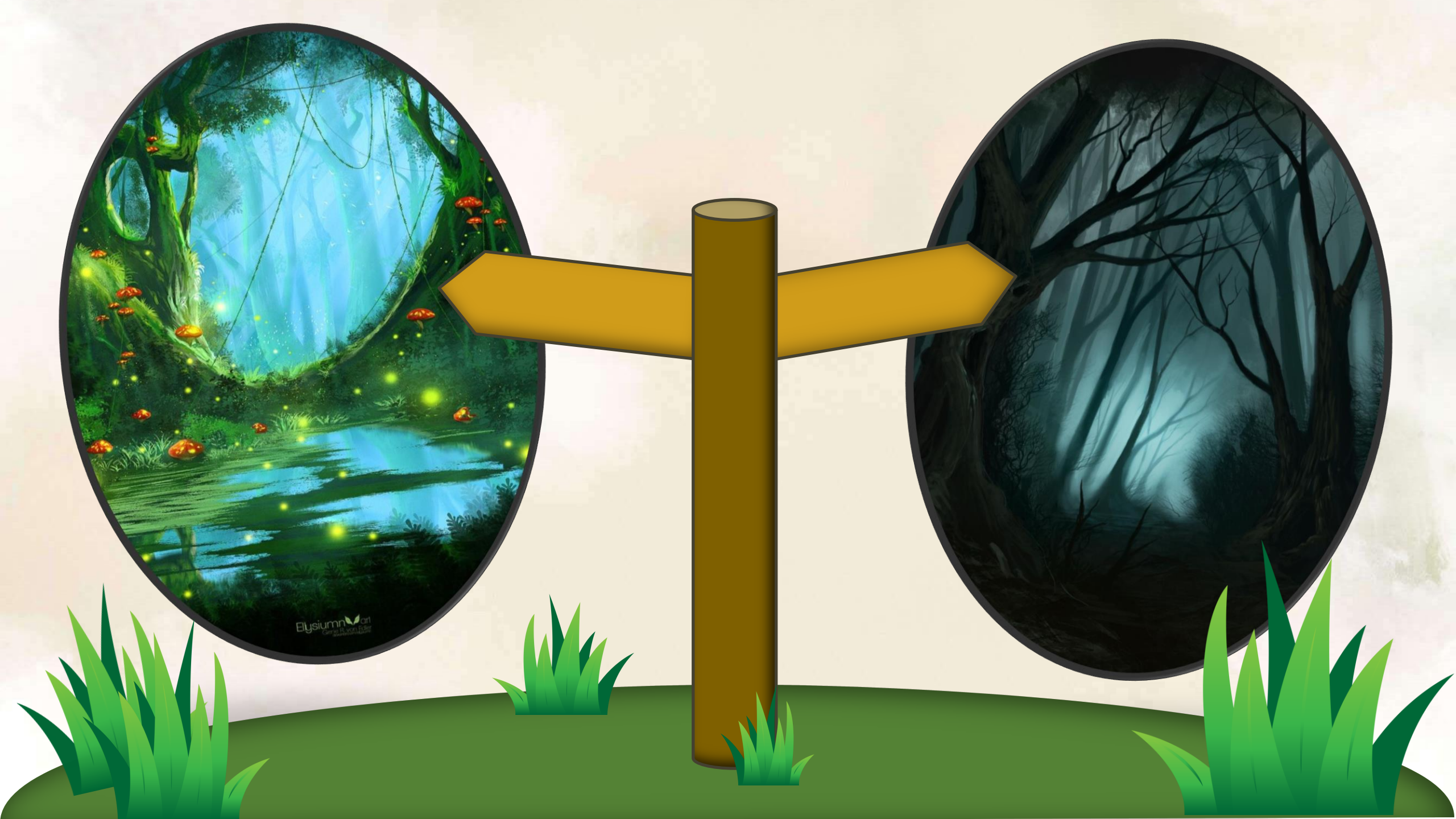

MENT
RACIONAL

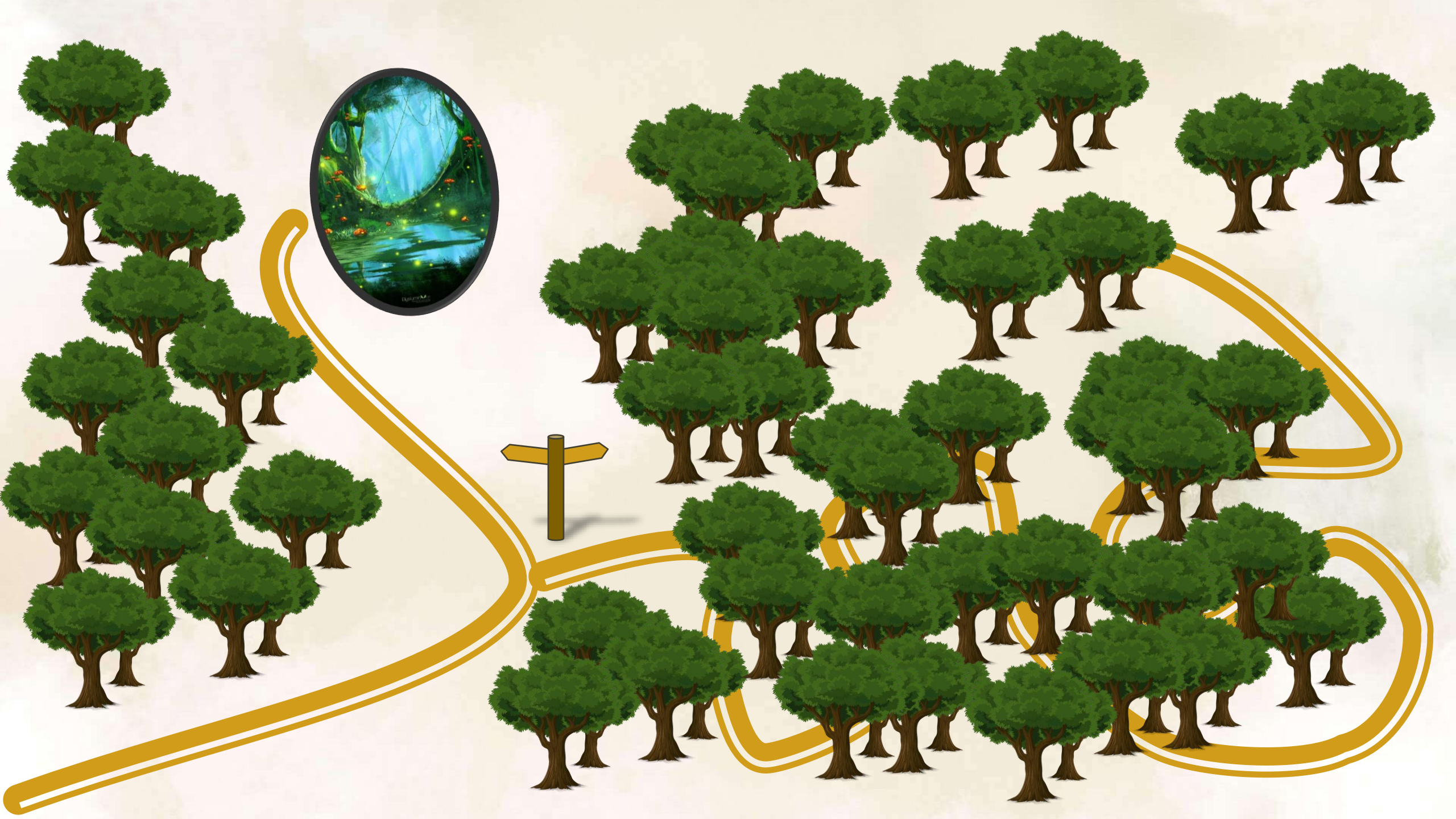


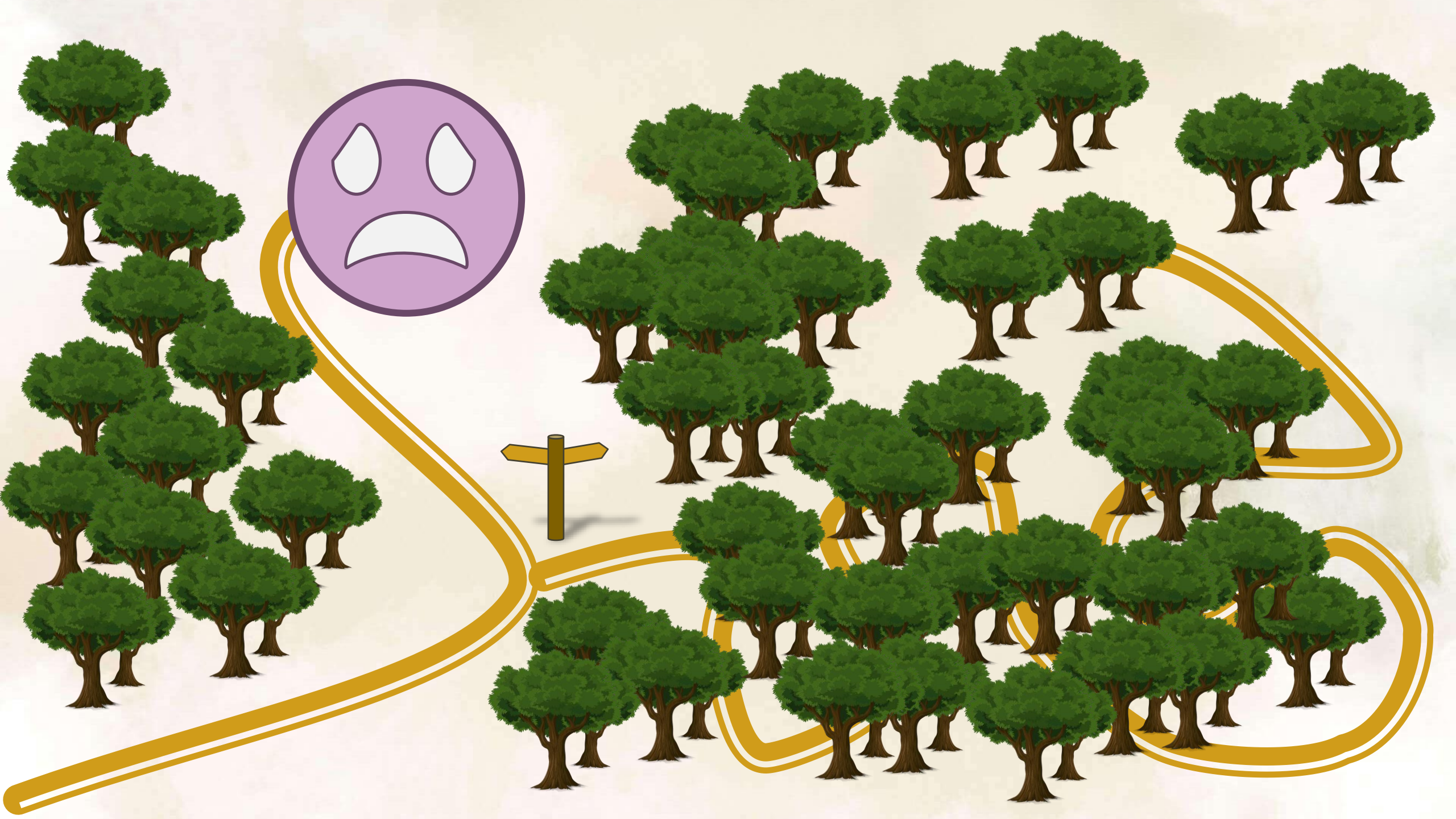
Com hem alimentat l'EGO?

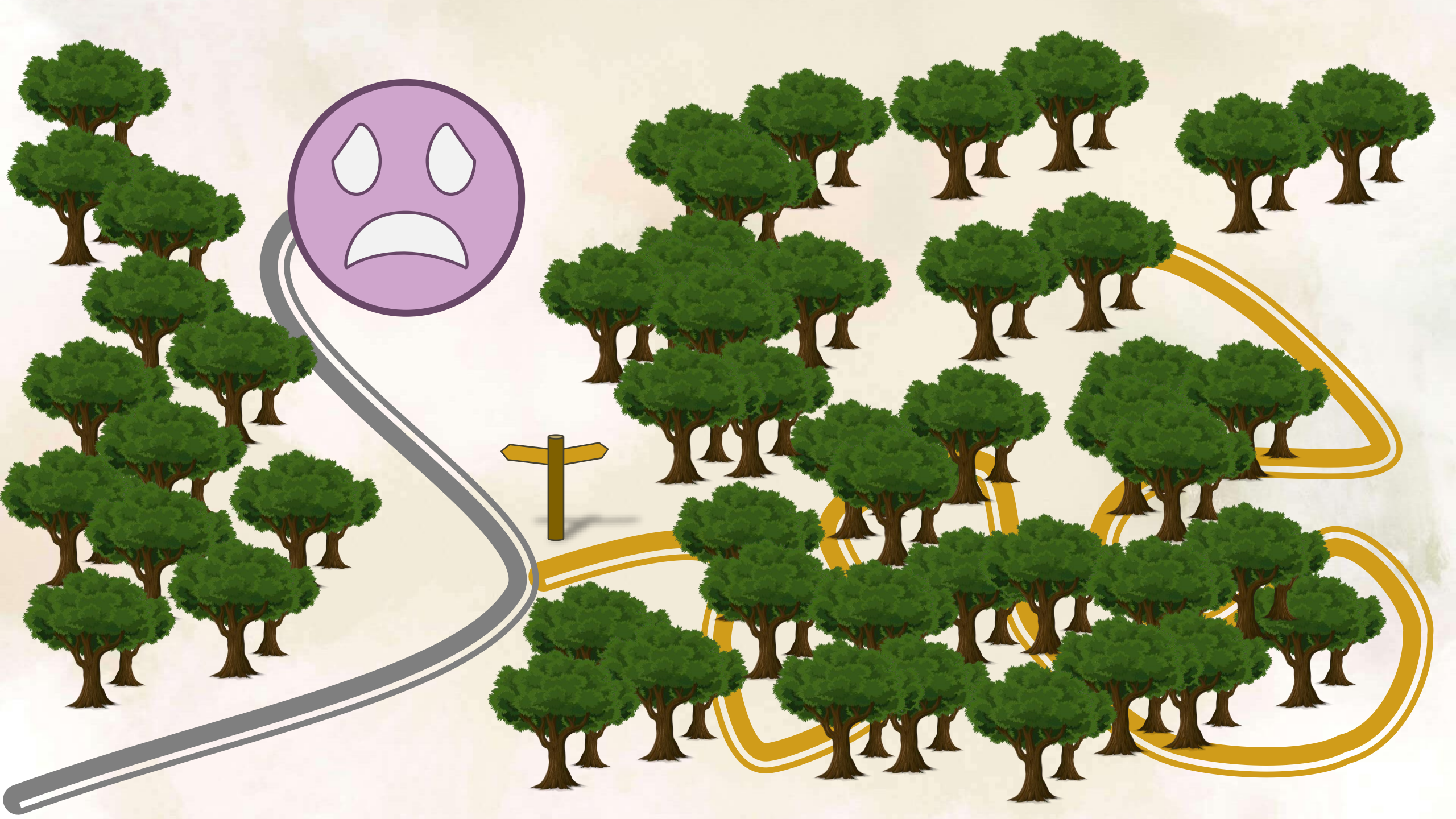


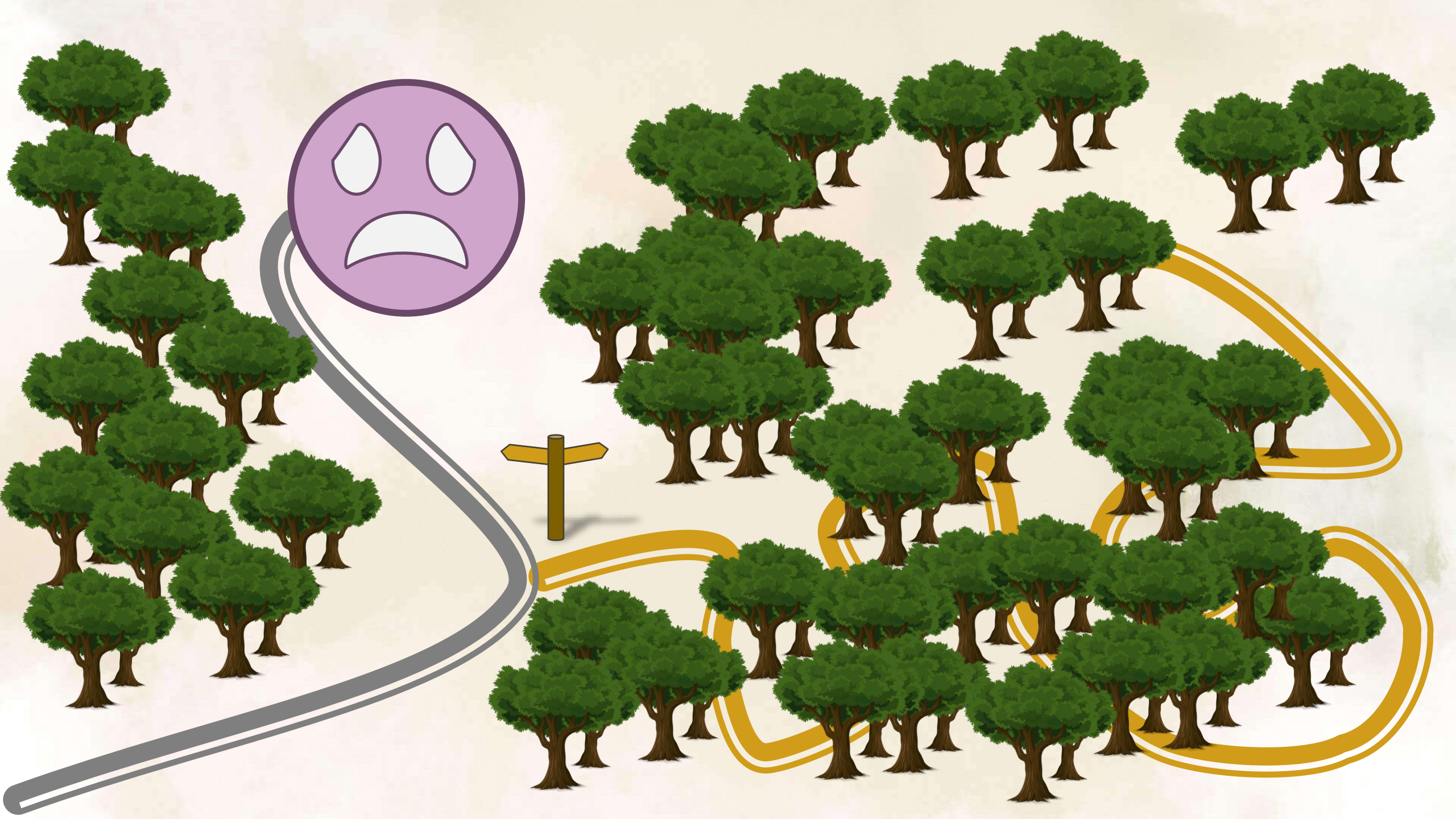


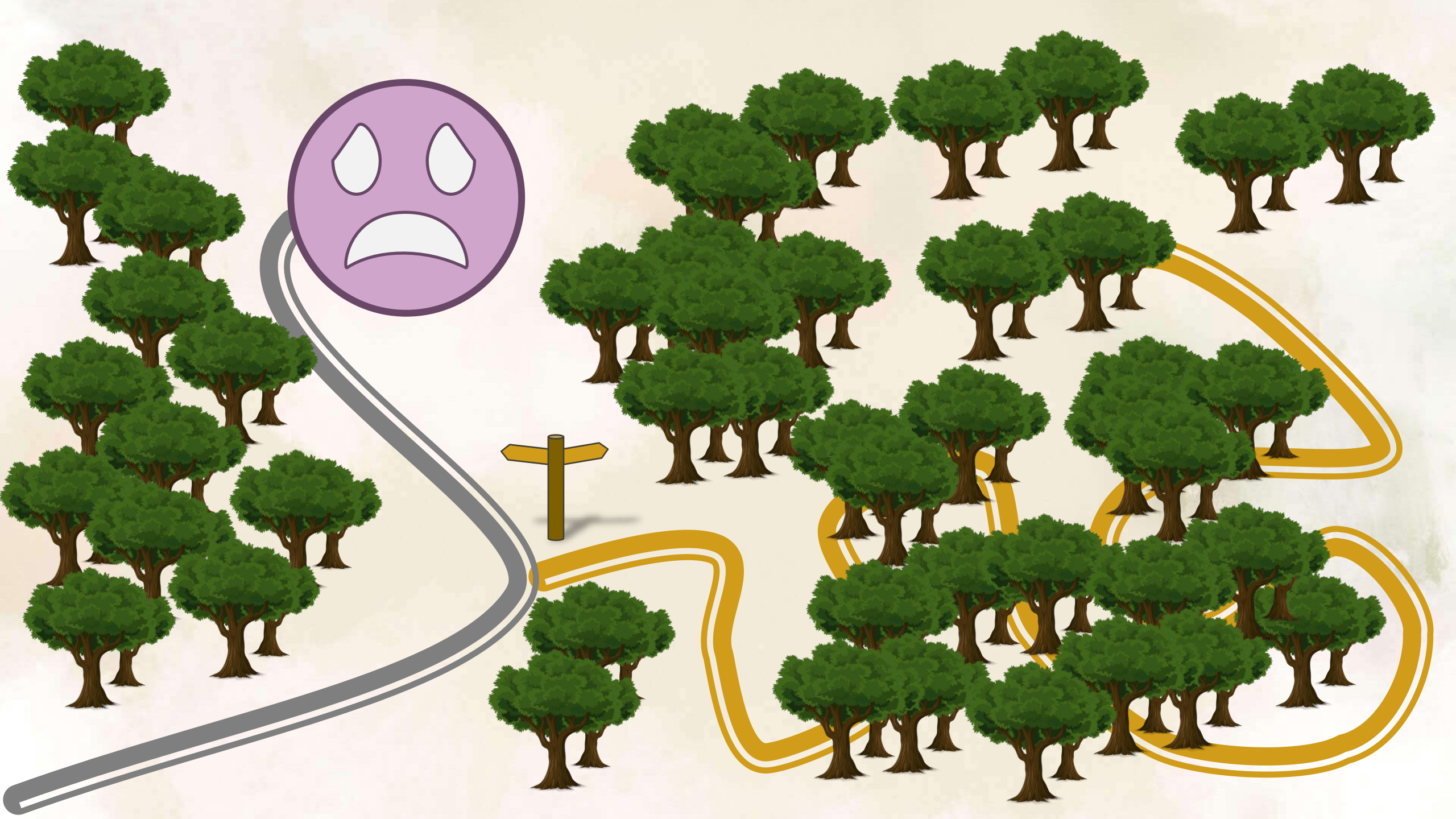


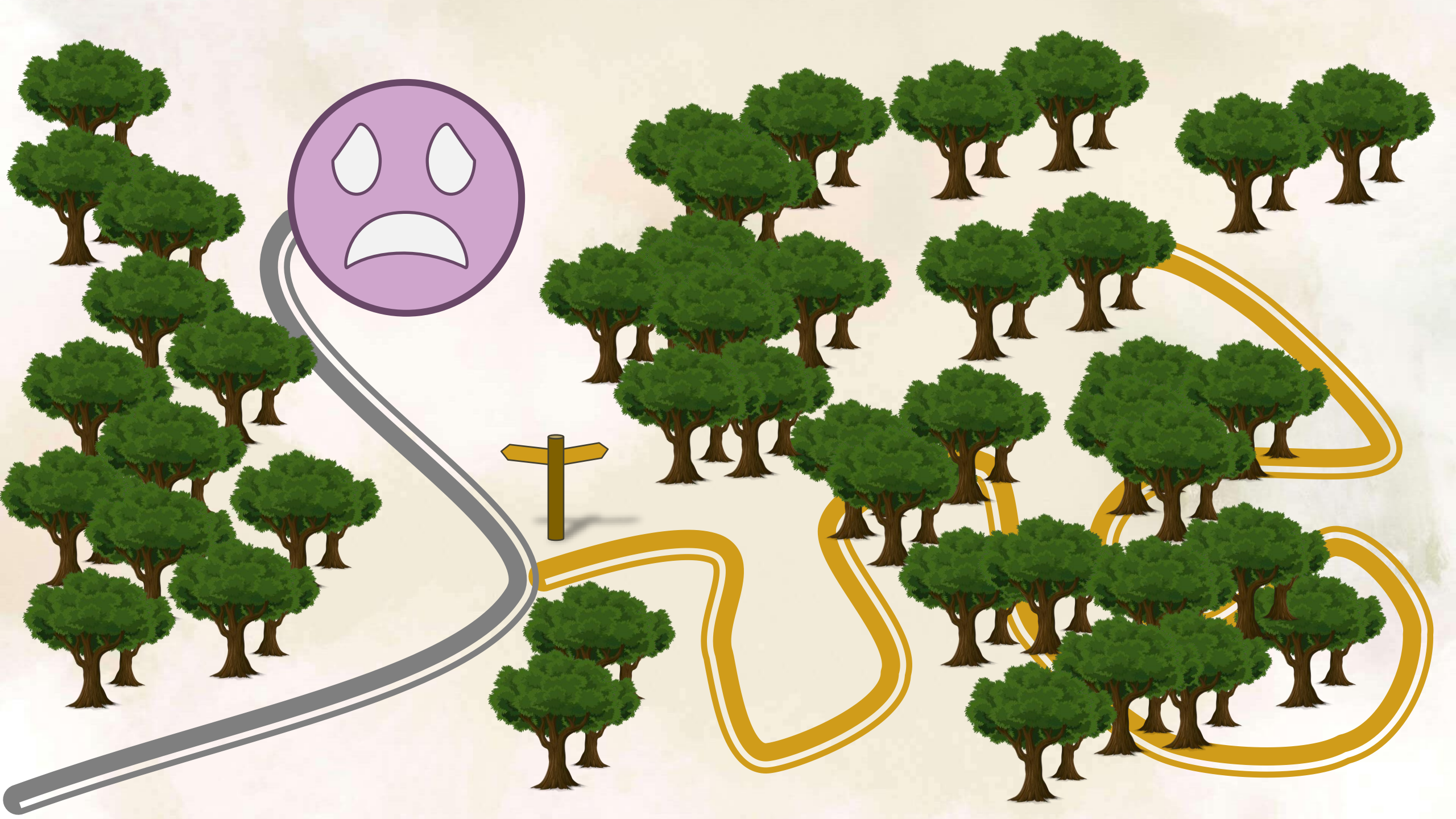


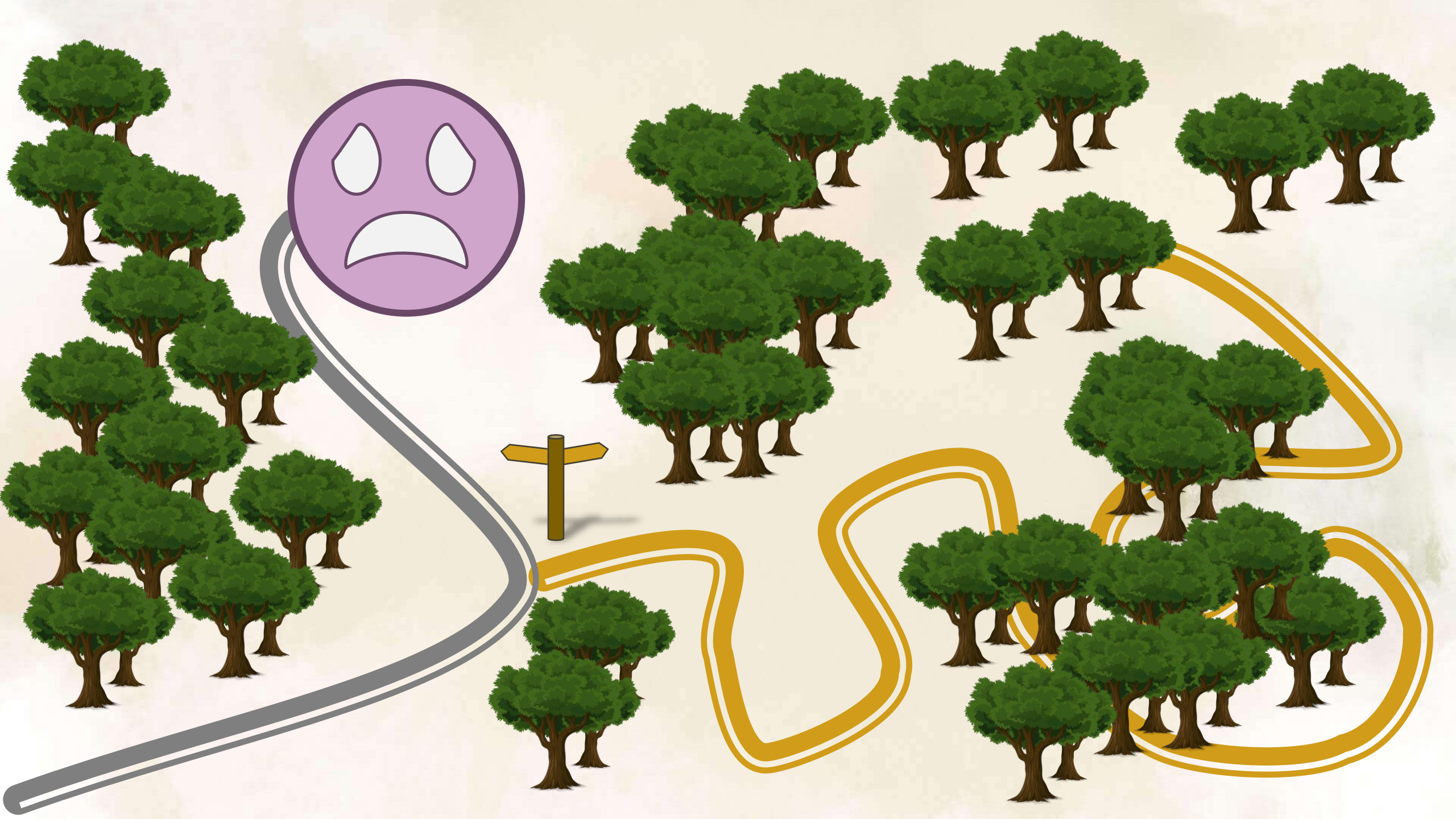


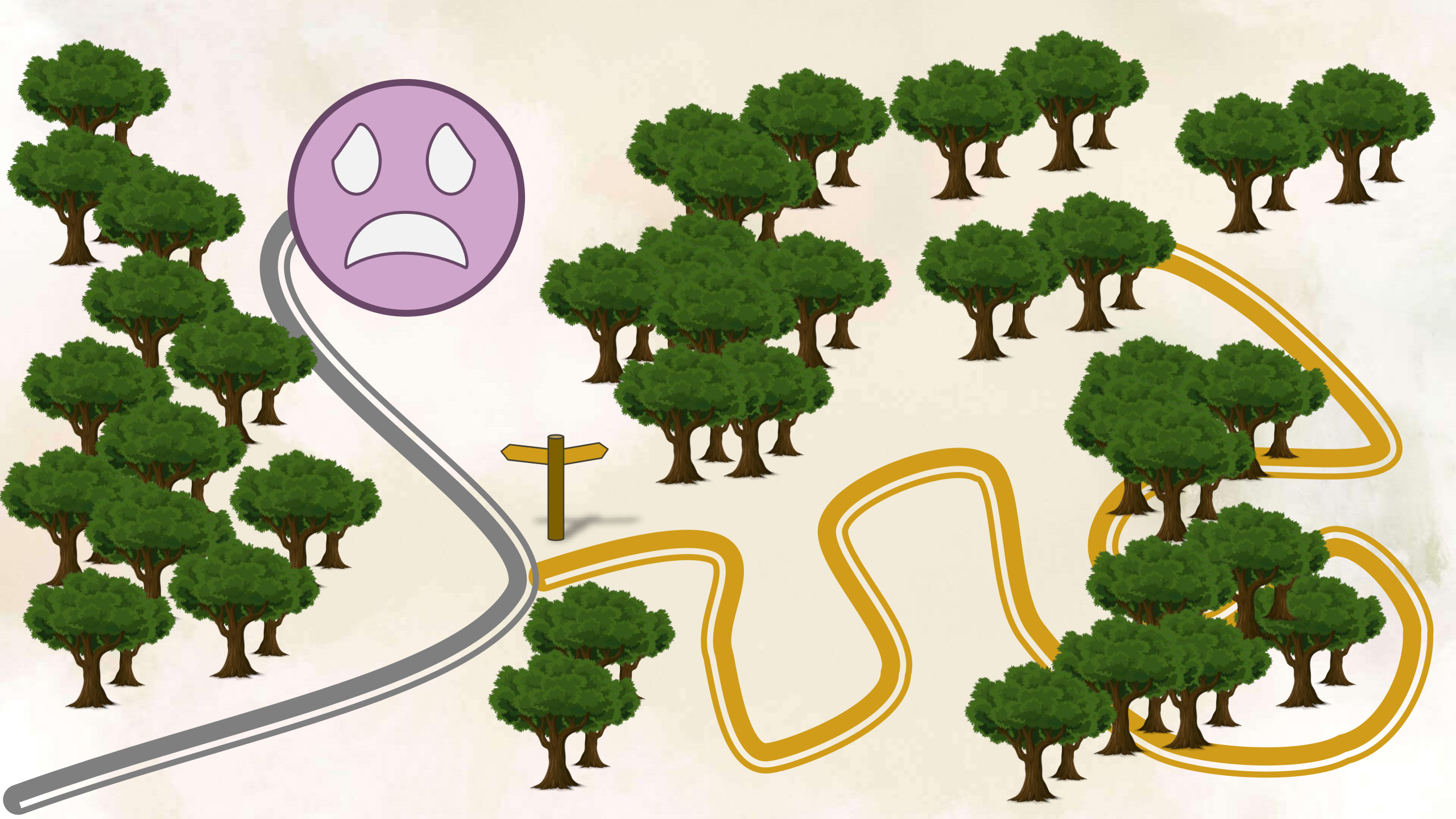


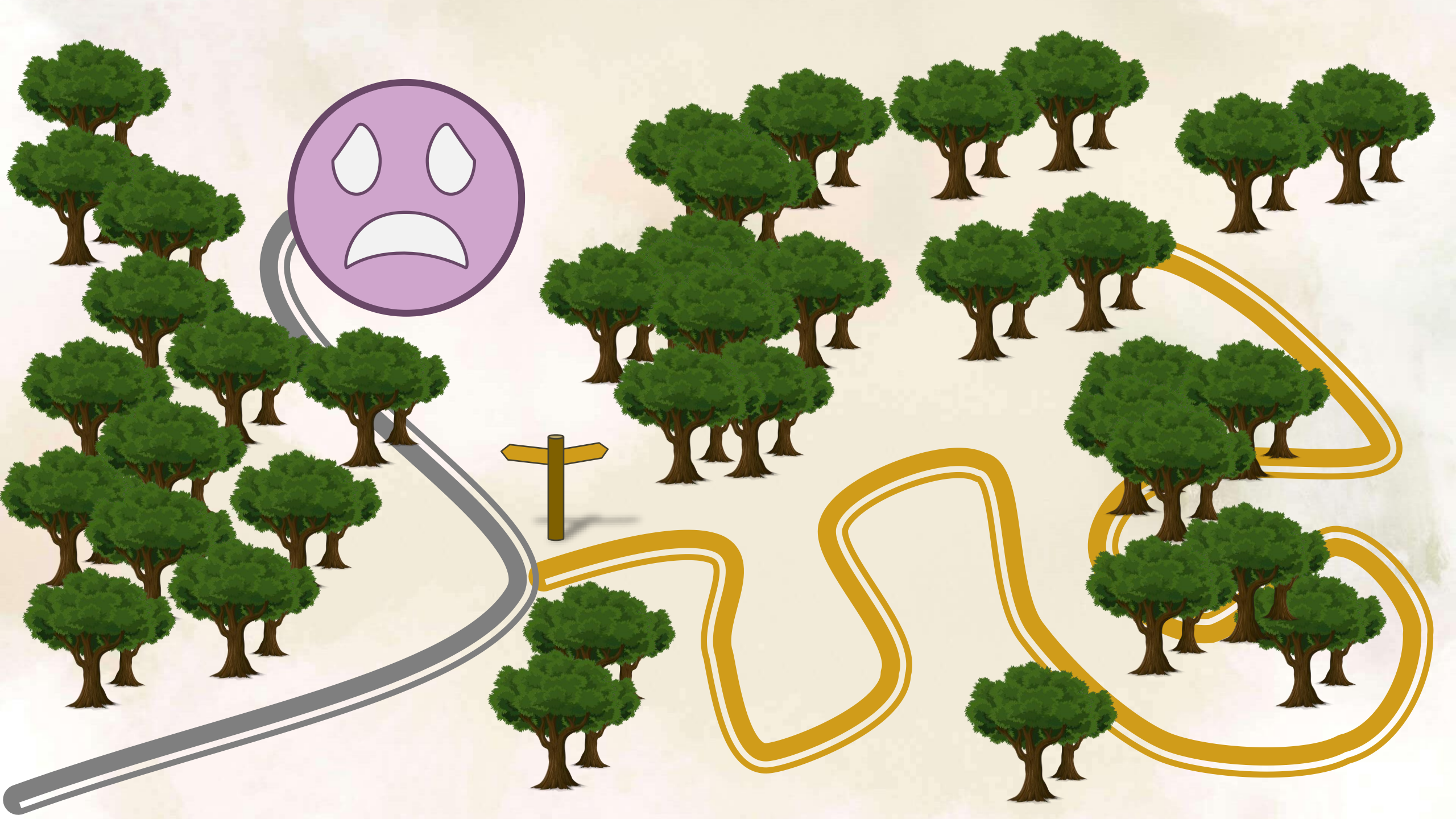


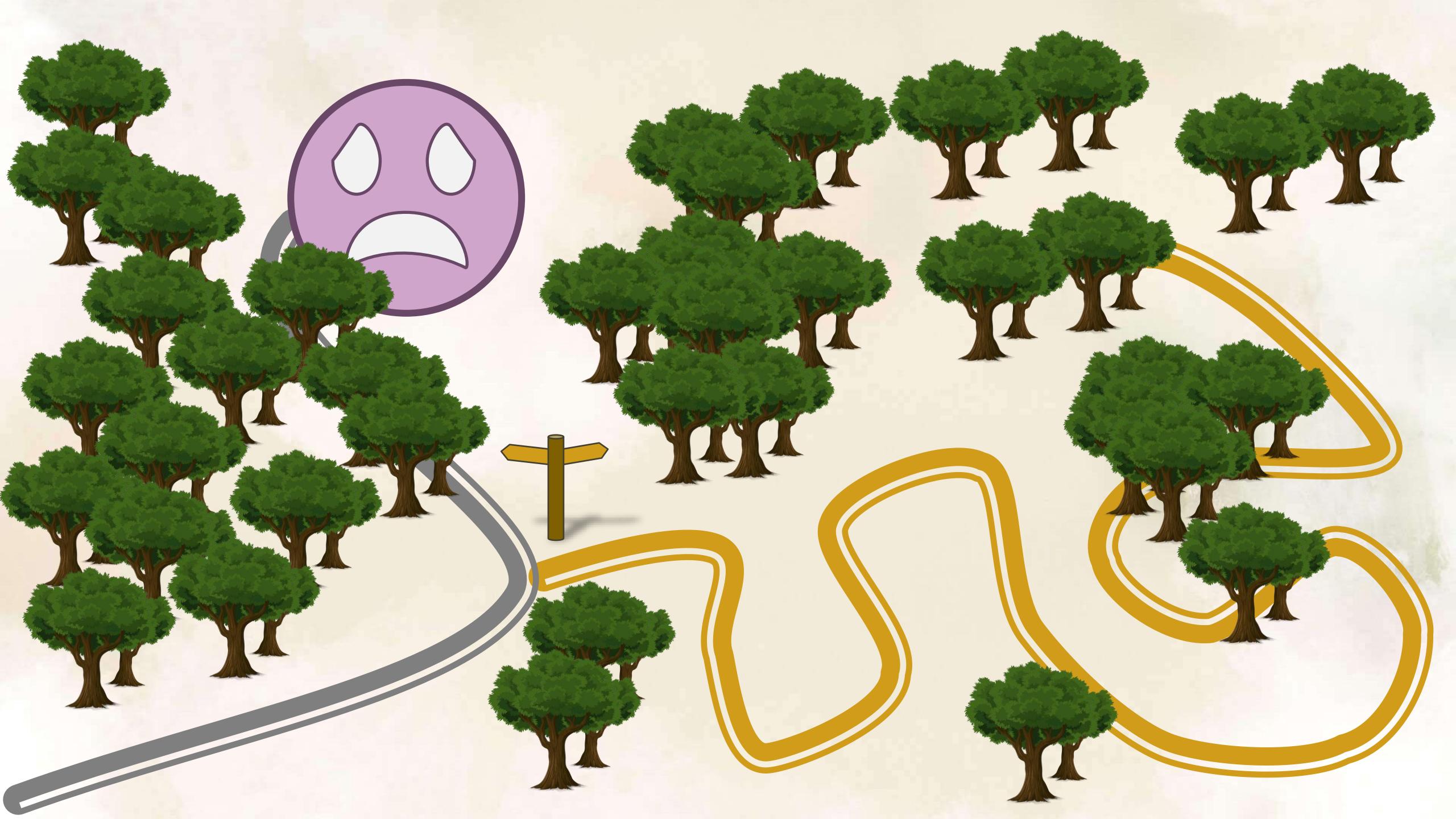


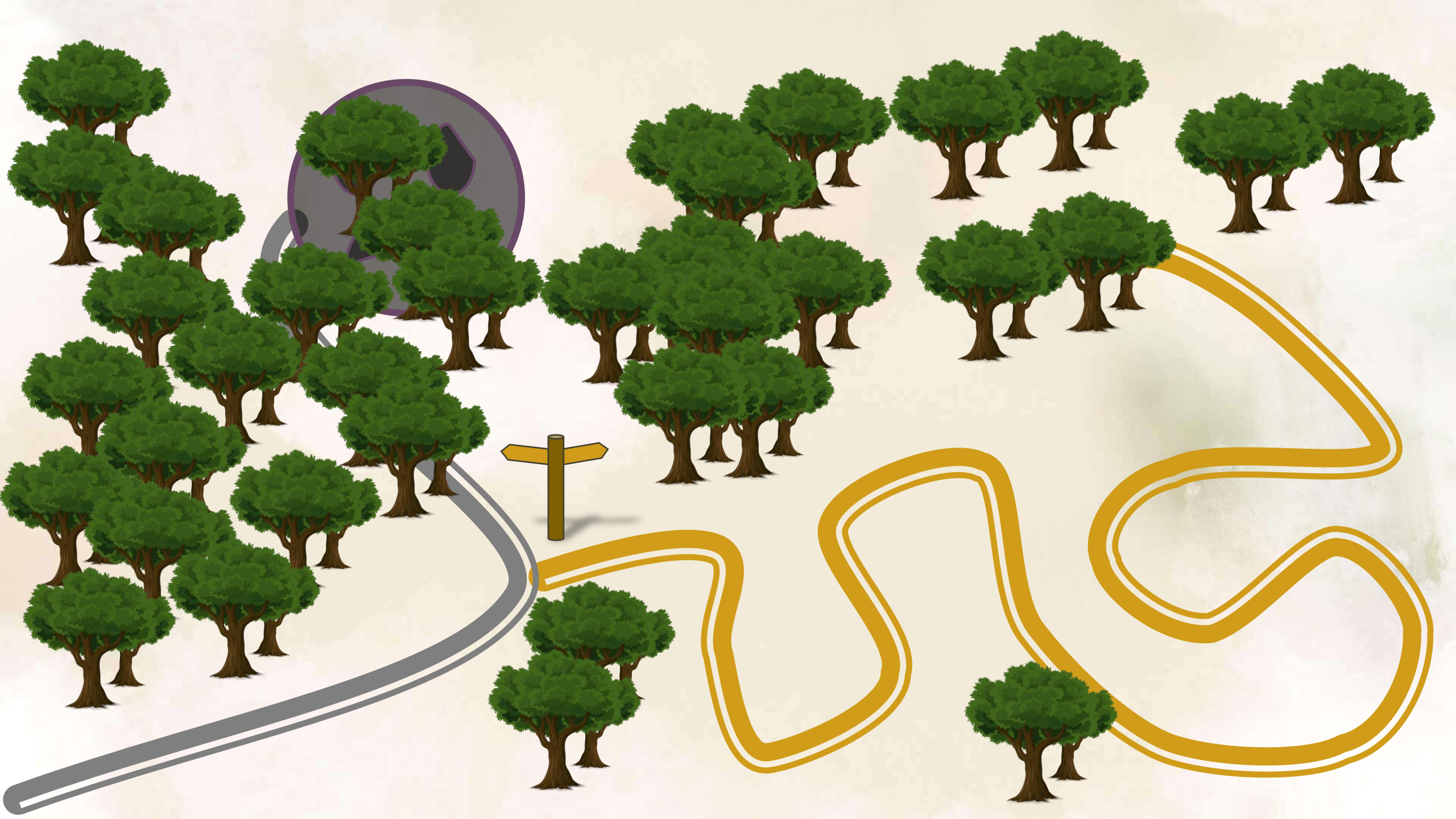


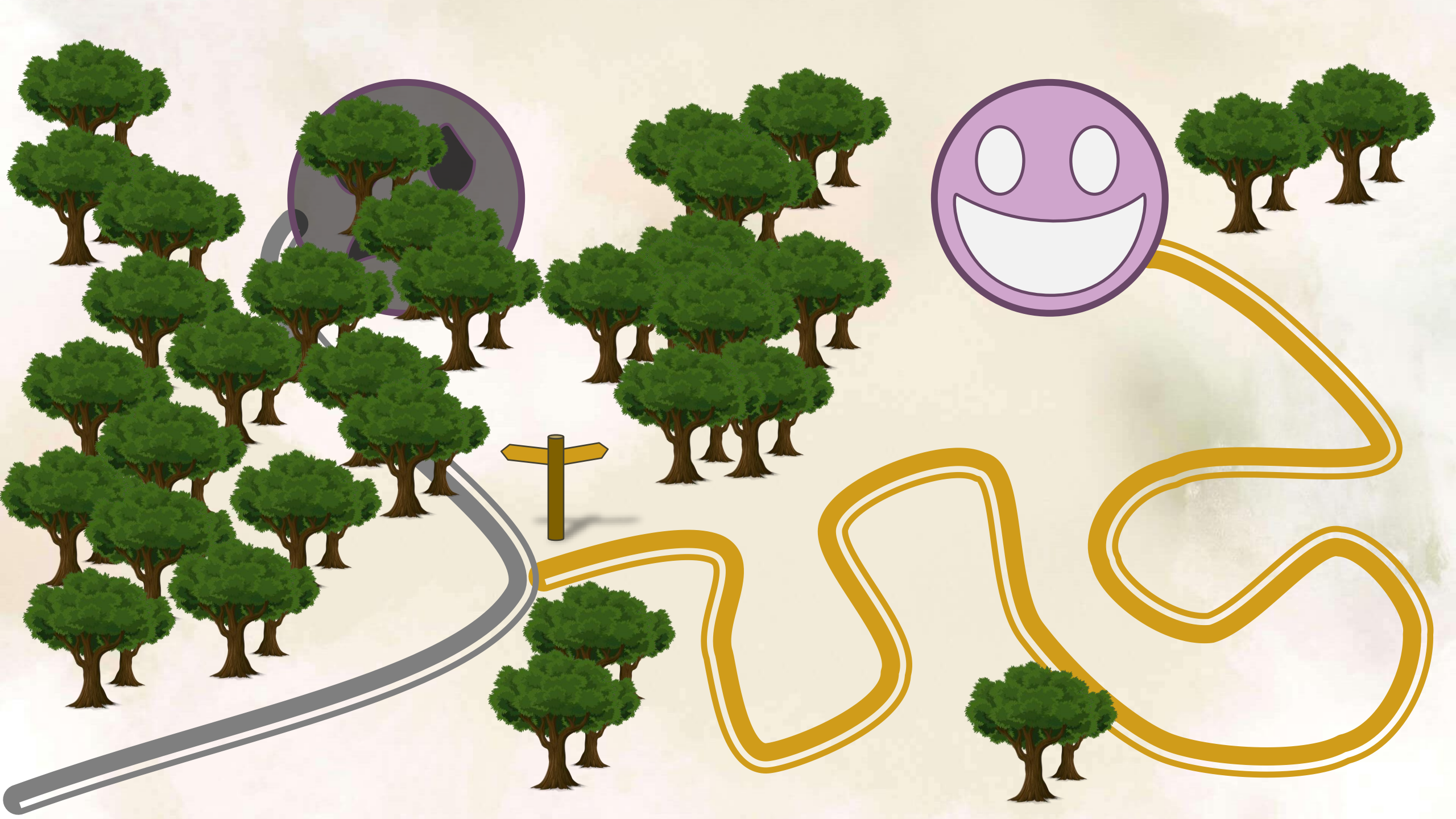


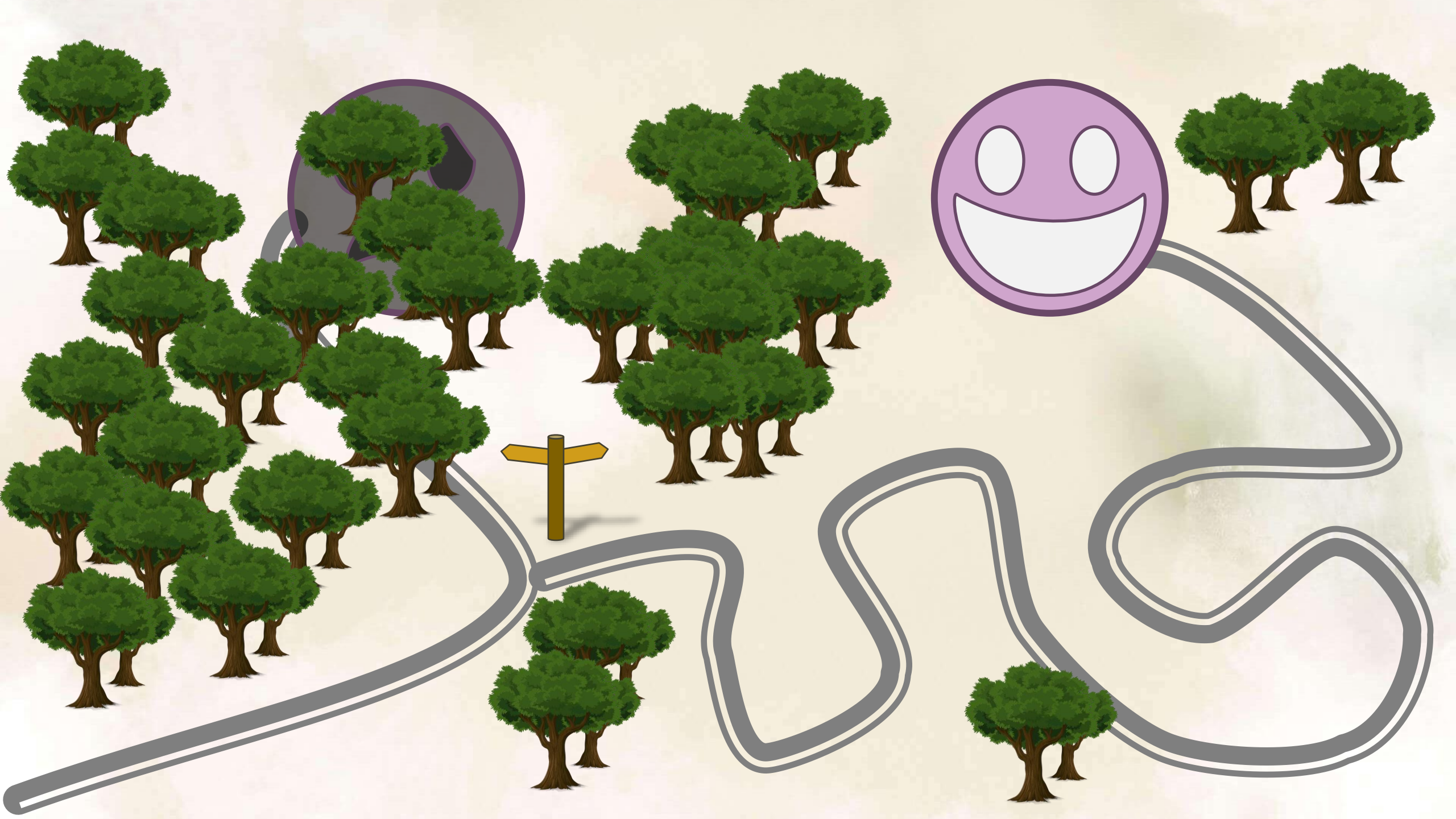












RUTINA

Seqüència
conscient

RUTINA

Es realitza de
15 a **250**
vegades

Seqüència
conscient

RUTINA

Seqüència
conscient

Es realitza de
15 a **250**
vegades

HÀBIT

Seqüència
inconscient

CREAR UN NOU HÀBIT

ENTRENAMENT

PROPOSTA

ENTRENAR...

Les 3 virtuts



ELS 3 DEIXEBLES

i el patiment

Hi havia una vegada un mestre i tres deixebles.









El mestre, els va fer una pregunta...













Deixeble nº 1


Creus que ja has patit suficient?



No, encara no.
El patiment
m'ajuda a
aprendre.




D'acord.
Llavors, a tu
encara et toca
patir.

Les 3 virtuts

Zero patiment

No busco ambients reactius





Deixeble nº 2



Creus que ja has patit suficient?




Sí, ja he patit prou. Jo ja no vull patir més.



D'acord.
Llavors, a tu encara et toca patir.



Les 3 virtuts

Zero patiment

No busco ambients reactius

Pau invulnerable

Res altera les meves emocions





Deixeble nº 3


Creus que ja has patit suficient?



Jo no pateixo.
Passi el que
passi soc feliç.





D'acord.
Llavors, tu ja no patiràs.



Les 3 virtuts

Zero patiment	Pau invulnerable	Servei incondicional
No busco ambients reactius	Res altera les meves emocions	Accepto i respecto a tothom

Conceptes

per a la transformació de l'EGO

Conceptes
per a la transformació de l'EGO

LOGOS

ACCEPTACIÓ

RESPONSABILITAT

El
LOGOS
d’una situació

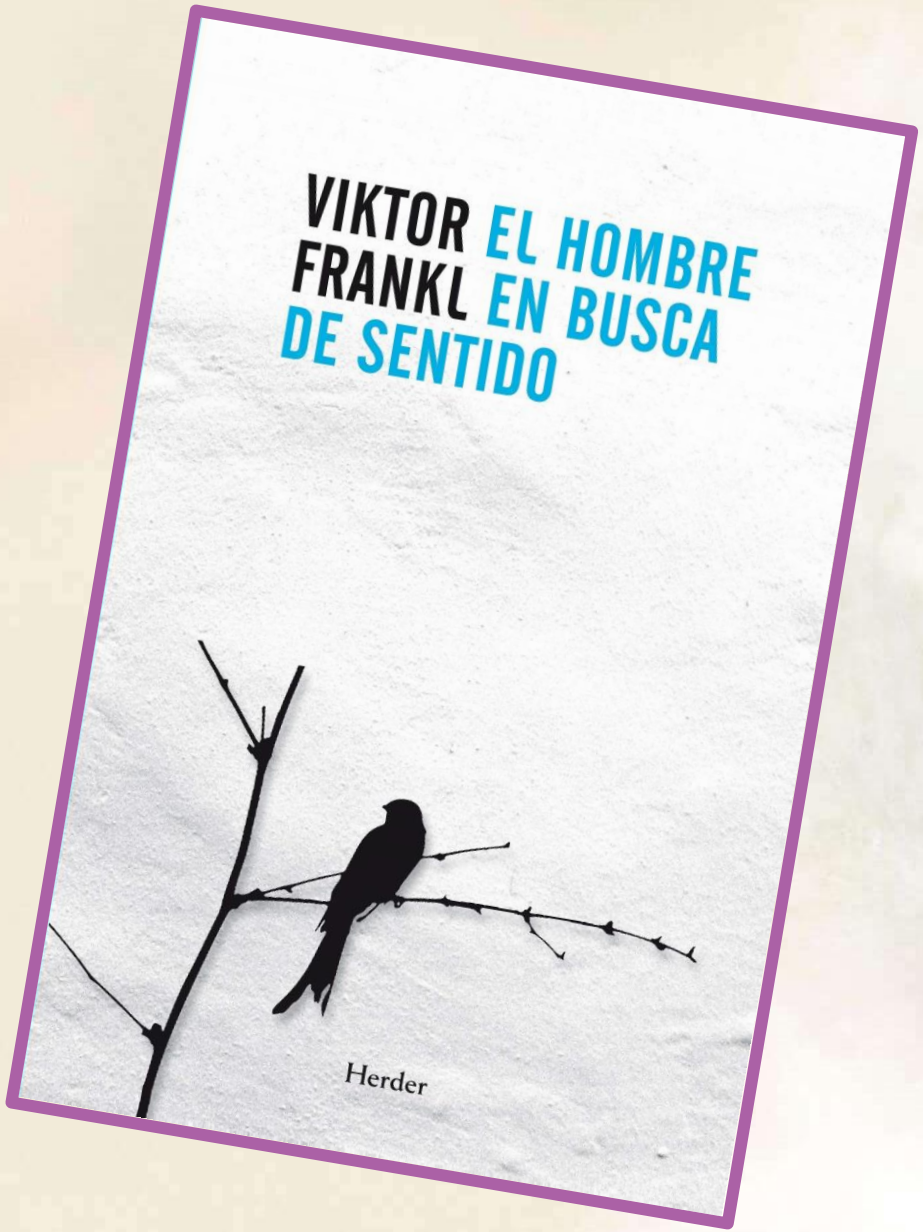
LOGOS

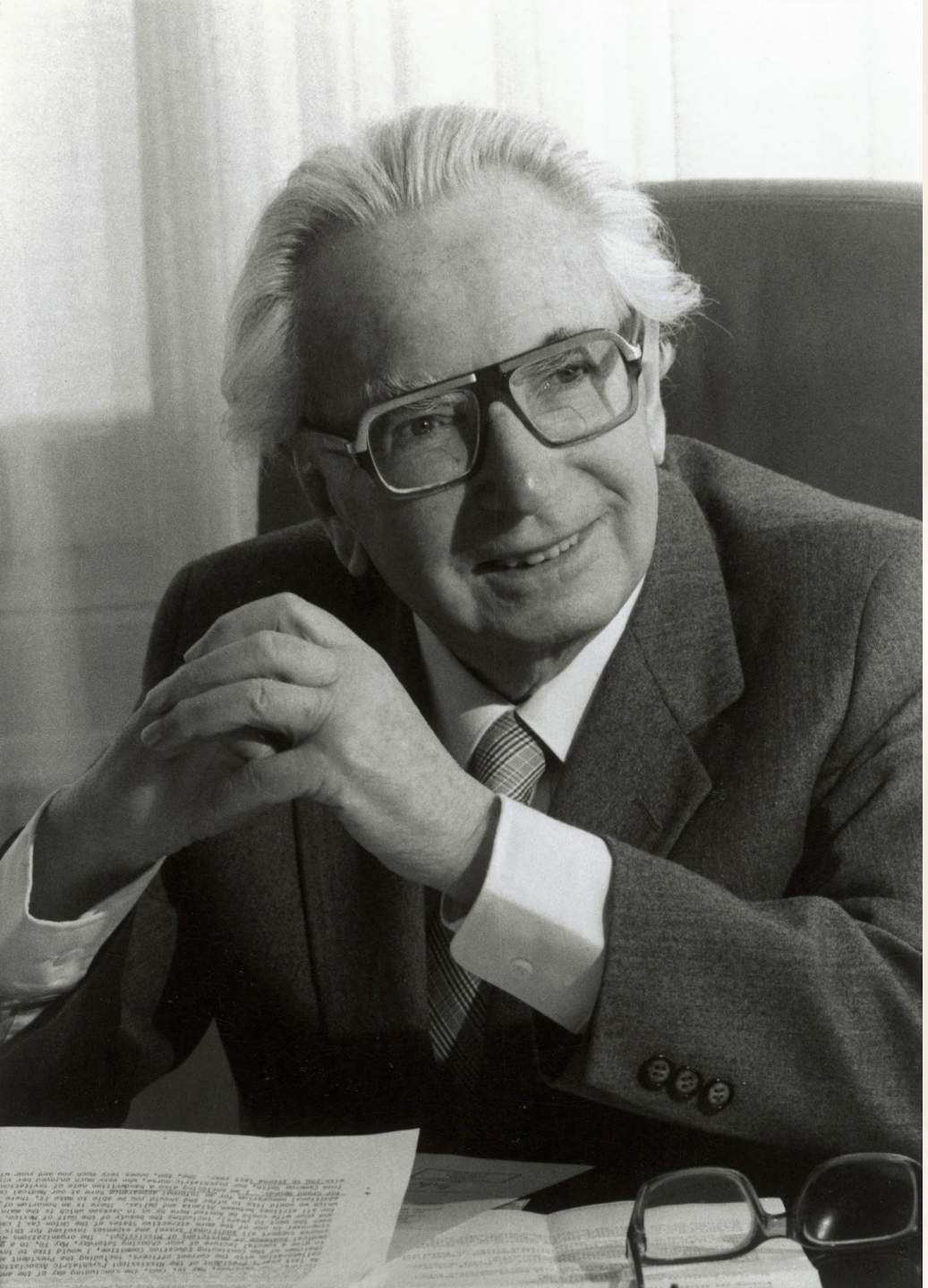


SENTIT

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**

KAIRÓS (KAIROS)

CRONOS

Déu del
Temps físic

vs

KAIRÓS

Déu del
Temps oportú

POST-IT





PENICILINA



Kintsugi

“No hay mal que por bien no venga”

EL CABALLO REGALADO



“¿Buena suerte?

¿Mala suerte?

¡Quién sabe!”

EL CABALLO REGALADO

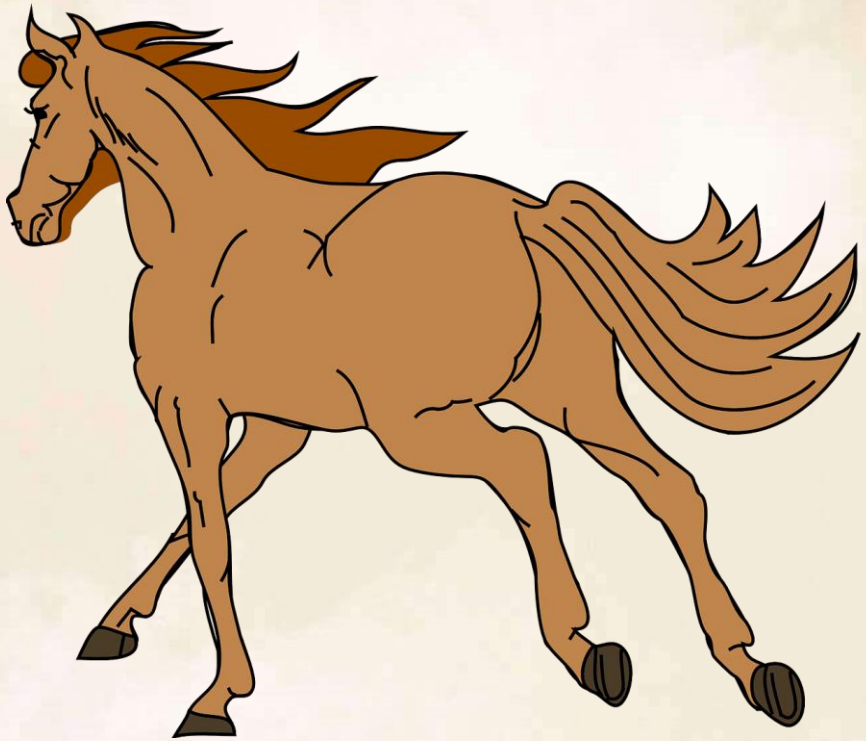


“¿Buena suerte?

¿Mala suerte?

¡Quién sabe!”

EL CABALLO REGALADO



“¿Buena suerte?

¿Mala suerte?

¡Quién sabe!”

EL CABALLO REGALADO



“¿Buena suerte?

¿Mala suerte?

¡Quién sabe!”

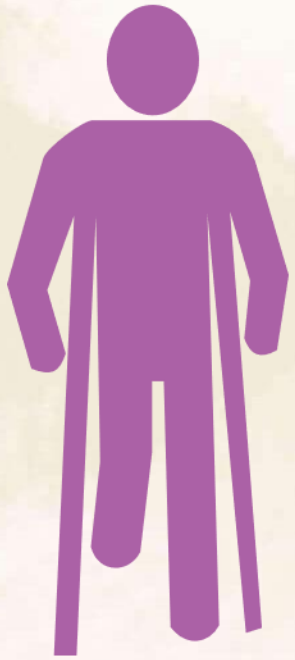
EL CABALLO REGALADO

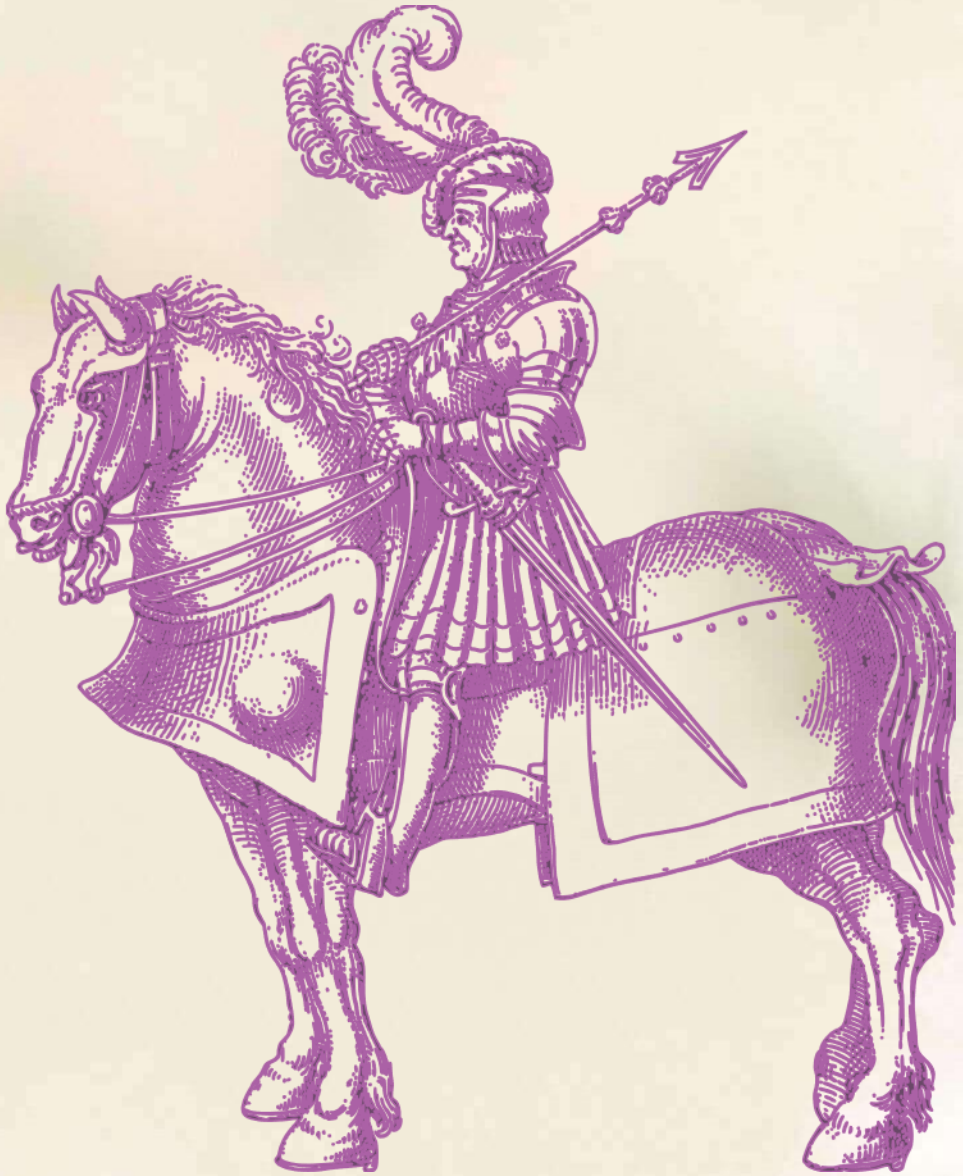


“¿Buena suerte?

¿Mala suerte?

¡Quién sabe!”





“¿Buena suerte?

¿Mala suerte?

¡Quién sabe!”

ACTIVITAT

Quins **Kairós** *tens a la teva vida?*

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

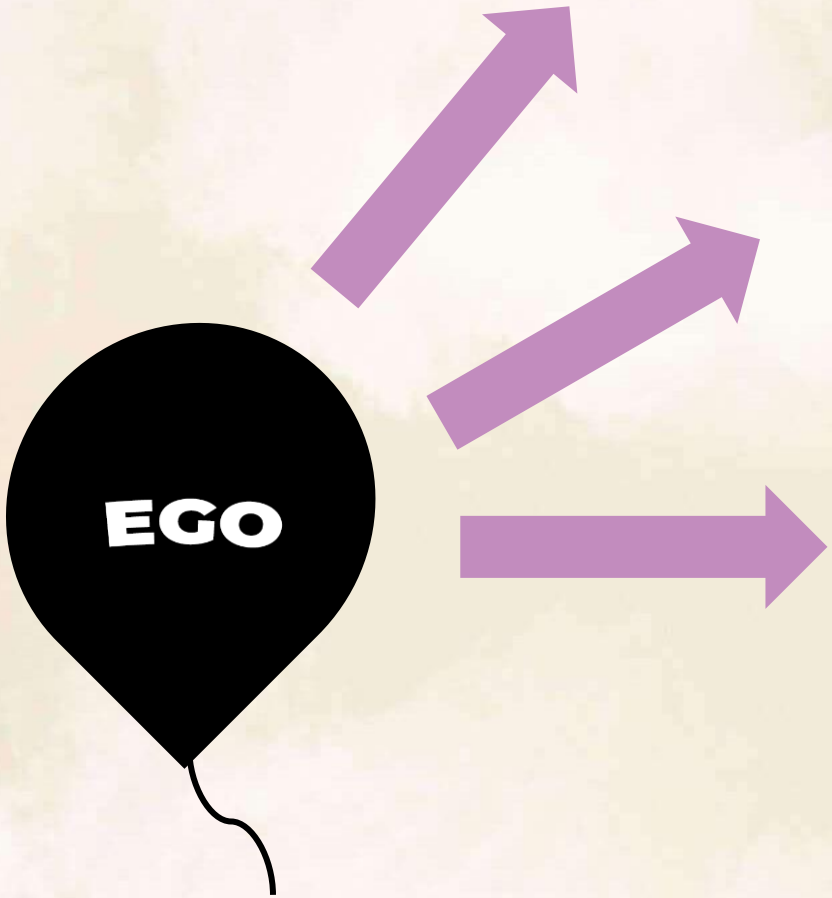
ACCEPTAR...

les

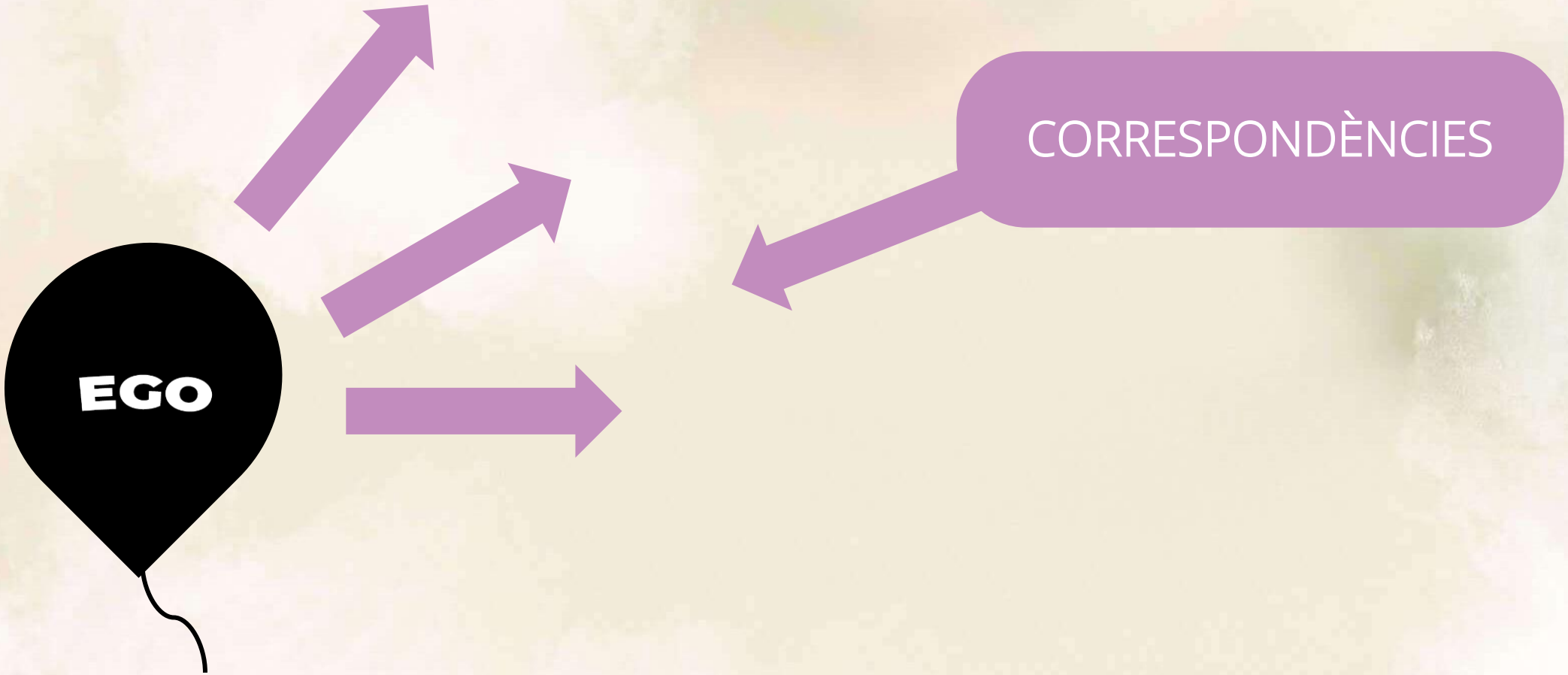
CORRESPONDÈNCIES



El Principi d'ACCEPTACIÓ



El Principi d'ACCEPTACIÓ



INDICADORS D'HARMONIA

INDICADORS D'HARMONIA

SALUT

INDICADORS D'HARMONIA

SALUT

RECURSOS

INDICADORS D'HARMONIA

SALUT

RECURSOS

RELACIONS HARMÒNIQUES

INDICADORS D'HARMONIA

SALUT

RECURSOS

RELACIONS HARMÒNIQUES

CAPACITAT D'ADAPTACIÓ

El Principi d'ACCEPTACIÓ

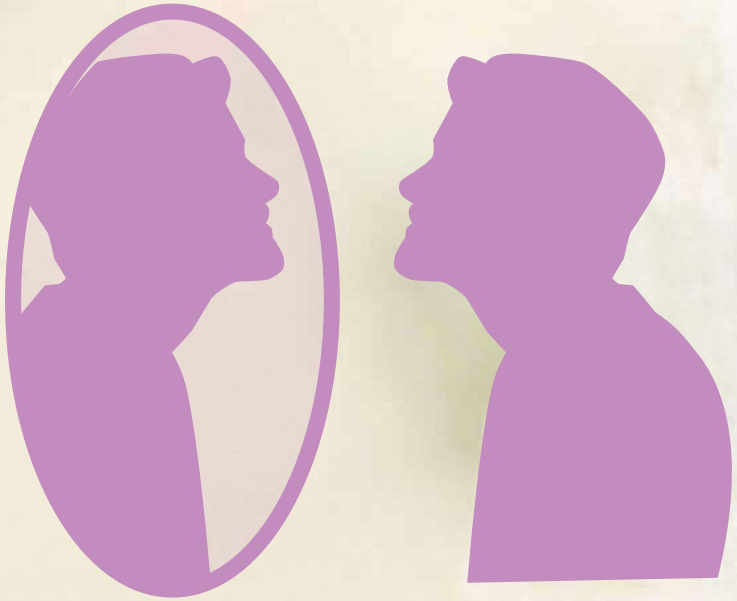
ACCEPTAR...

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

les meves

LIMITACIONS ACTUALS



EL MIRALL



LLEI D'EQUILIBRI I COMPENSACIÓ



El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

el

MÓN ACTUAL





Els 4 nivells evolutius

NIVELLS REACTIUS



1 - Supervivència

2 - Dominància física

3 - Poder econòmic

4 - Independència emocional (No reactivitat)

NIVELLS REACTIUS



1 - Supervivència

Matar, menjar, procrear.

Apareix canibalisme, sacrificis, violacions, robatoris, lluita per sobreviure...

NIVELLS REACTIUS

2 - Dominància física



La llei del més fort.

Imposició, intimidació, control, territorialitat...

NIVELLS REACTIUS



3 - Poder de les creences

La llei del més poderós.

Riquesa, fama, bellesa, èxit, competitivitat, manipulació, guanyar o perdre...

NIVELLS REACTIUS

4 - Independència emocional



Independència emocional.

No lluita:

decisió voluntària de pau invulnerable...

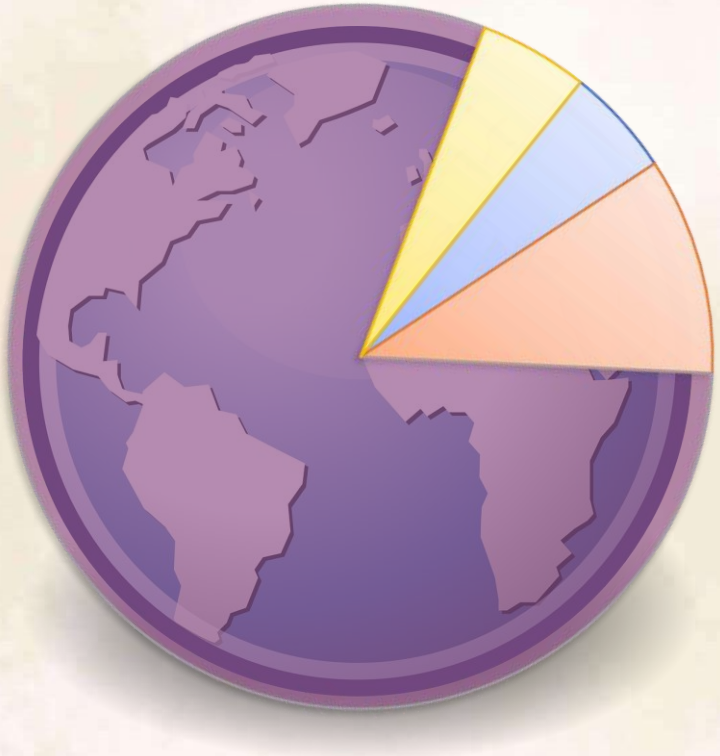
NIVELLS REACTIUS

Distribució mundial



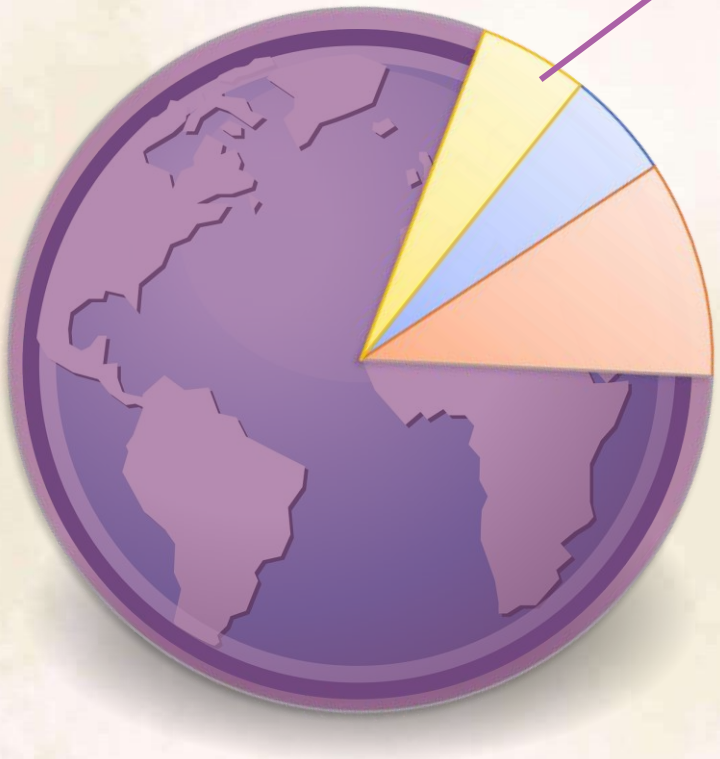
NIVELLS REACTIUS

Distribució mundial



NIVELLS REACTIUS

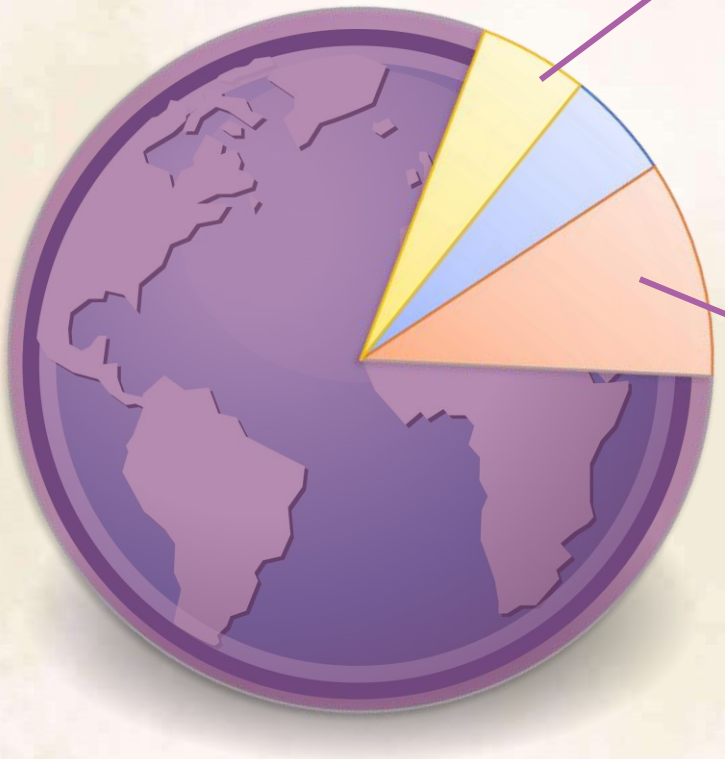
Distribució mundial



5% - Nivell 1 (Supervivència)

NIVELLS REACTIUS

Distribució mundial

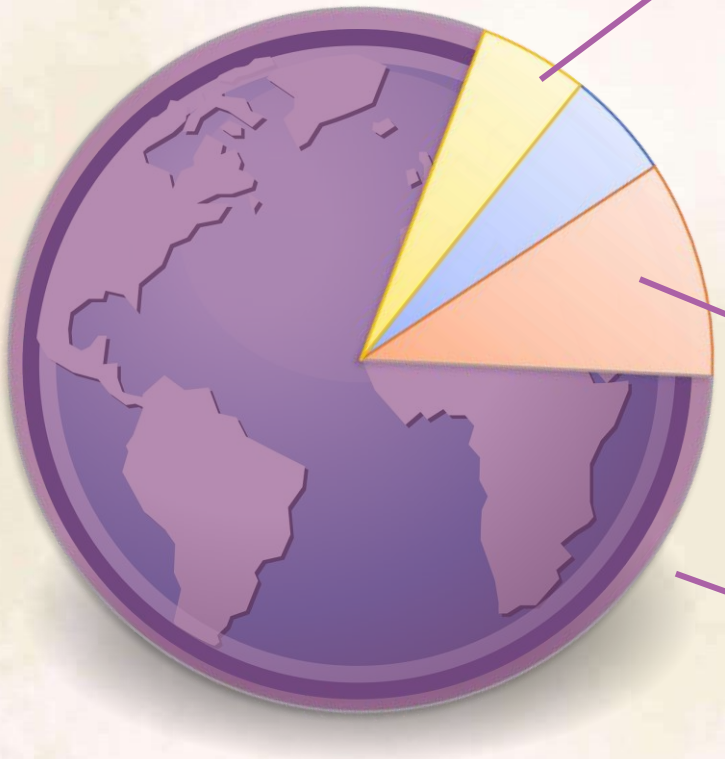


5% - Nivell 1 (Supervivència)

10% - Nivell 2 (Dominància física)

NIVELLS REACTIUS

Distribució mundial



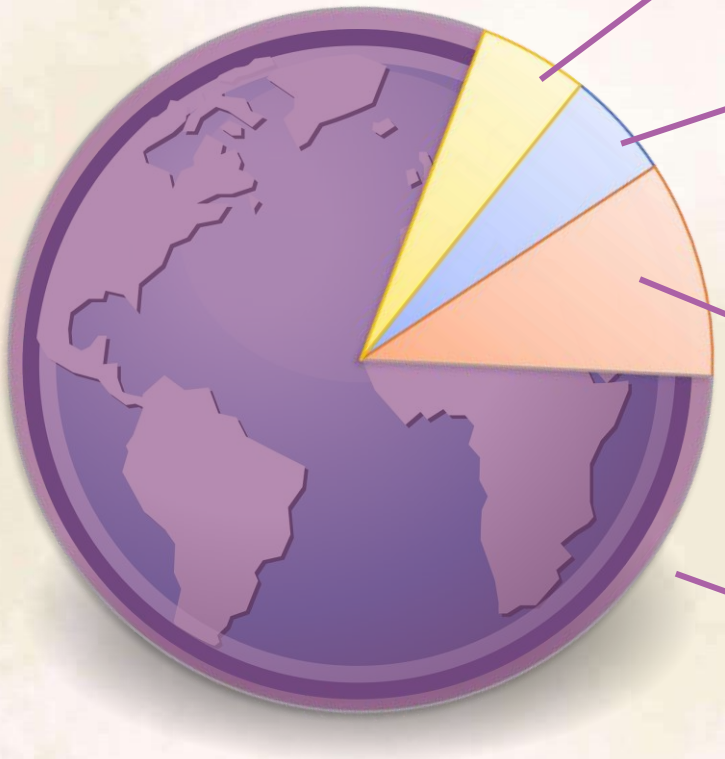
5% - Nivell 1 (Supervivència)

10% - Nivell 2 (Dominància física)

80% - Nivell 3 (Poder econòmic)

NIVELLS REACTIUS

Distribució mundial



5% - **Nivell 1 (Supervivència)**

5% - **Nivell 4 (Independència emocional)**

(No reactivitat) (Decisió voluntària de pau)

10% - **Nivell 2 (Dominància física)**

80% - **Nivell 3 (Poder econòmic)**



El tigre vegetarià

NIVELLS REACTIUS

Dinàmica



A quin nivell estic?

NIVELLS REACTIUS

Dinàmica

A quin nivell estic?



Nivell 1 (Supervivència)?

Mato per menjar?

NIVELLS REACTIUS

A quin nivell estic?



Nivell 2 (Dominància física)?

Mato per conquerir?

Pego?

NIVELLS REACTIUS

Dinàmica

A quin nivell estic?



Nivell 3 (Poder mental)?

Vull guanyar?

Menteixo?

Parlo malament d'altres persones?

Penso malament d'altres persones?

Formes d'atac

Obra

Paraula

Pensament

NIVELLS REACTIUS

Dinàmica

A quin nivell estic?



Nivell 4 (Independència emocional)?

No lluito?

He decidit no patir?

Res altera la meva pau?

Puc servir a tothom, sempre?

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...

Que perseguim

FANTASMES



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...

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?

Podem canviar la realitat?





For the birds

https://www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg



Podem canviar la realitat?



GRUP 1



GRUP 2



GRUP 3

Podem canviar la realitat?



GRUP 1

Lluiten contra la vida

Busquen satisfacció personal

Nivells 1 a 3,3 d'evolució

Podem canviar la realitat?



GRUP 2

Lluiten contra les injustícies

Busquen satisfacció social

Nivells 2,5 a 3,6 d'evolució

Podem canviar la realitat?



GRUP 3

No lluiten

Busquen pau interior

Nivells 3,5 a 4 d'evolució

Podem canviar la realitat?



El Grup 1 crea el món que...



El Grup 2 lluita per millorar i que...



El Grup 3 acceptarà i en serà corresponent.

El Principi d'ACCEPTACIÓ

ACCEPTAR...



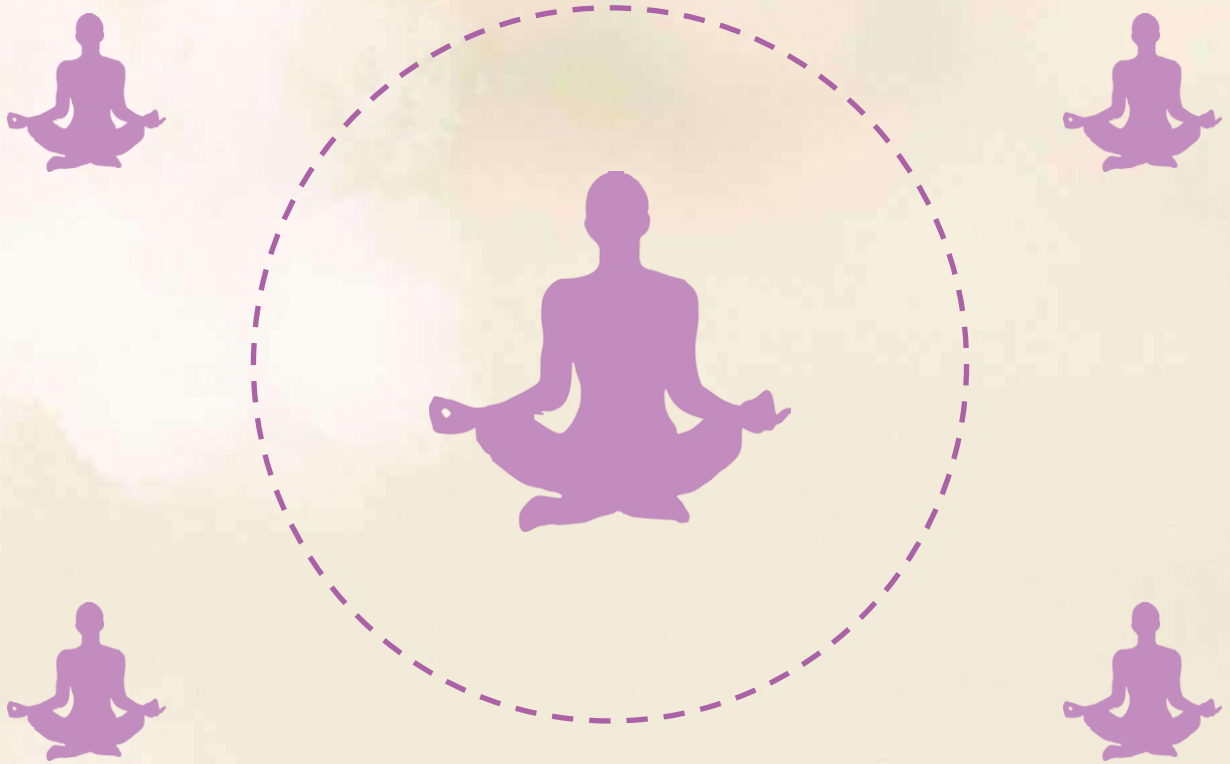
Que no som

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



REACTIVITAT

REACCIÓ



PROACTIVITAT

RESPOSTA

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

Les capacitats de la Ment superior i les limitacions de la Ment inferior.

(Annie Marquier)

La Ment Superior: ment racional, ajuda a discernir, conté les capacitats superiors (pensament lògic, pensament voluntari, creativitat i imaginació, intuïció...), pot transformar la por en serenitat i pau interna.



La Ment Inferior: ment instintiva, regeix les emocions i activa la por quan percep una amenaça, activa el circuit de l'estrès, causant desgast i consumint molta energia.

El Principi de RESPONSABILITAT

ACCEPTAR

NO LLIUTAR

ACTUAR

RESPONDRE



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



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*)

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat



Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat



Hector Campoy

hectorcampoy@elcastellinterior.cat