Gestió de l'estrès

Basada en l'atenció plena

SESSIÓ 2

El Castell Interior



CAMELOT



AVALON

· Contingut ·

COMPRENDRE

ALLIBERAR

CONVIURE

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

- **Hàbits saludables**
- **El coixí social**
- **La personalitat**

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)

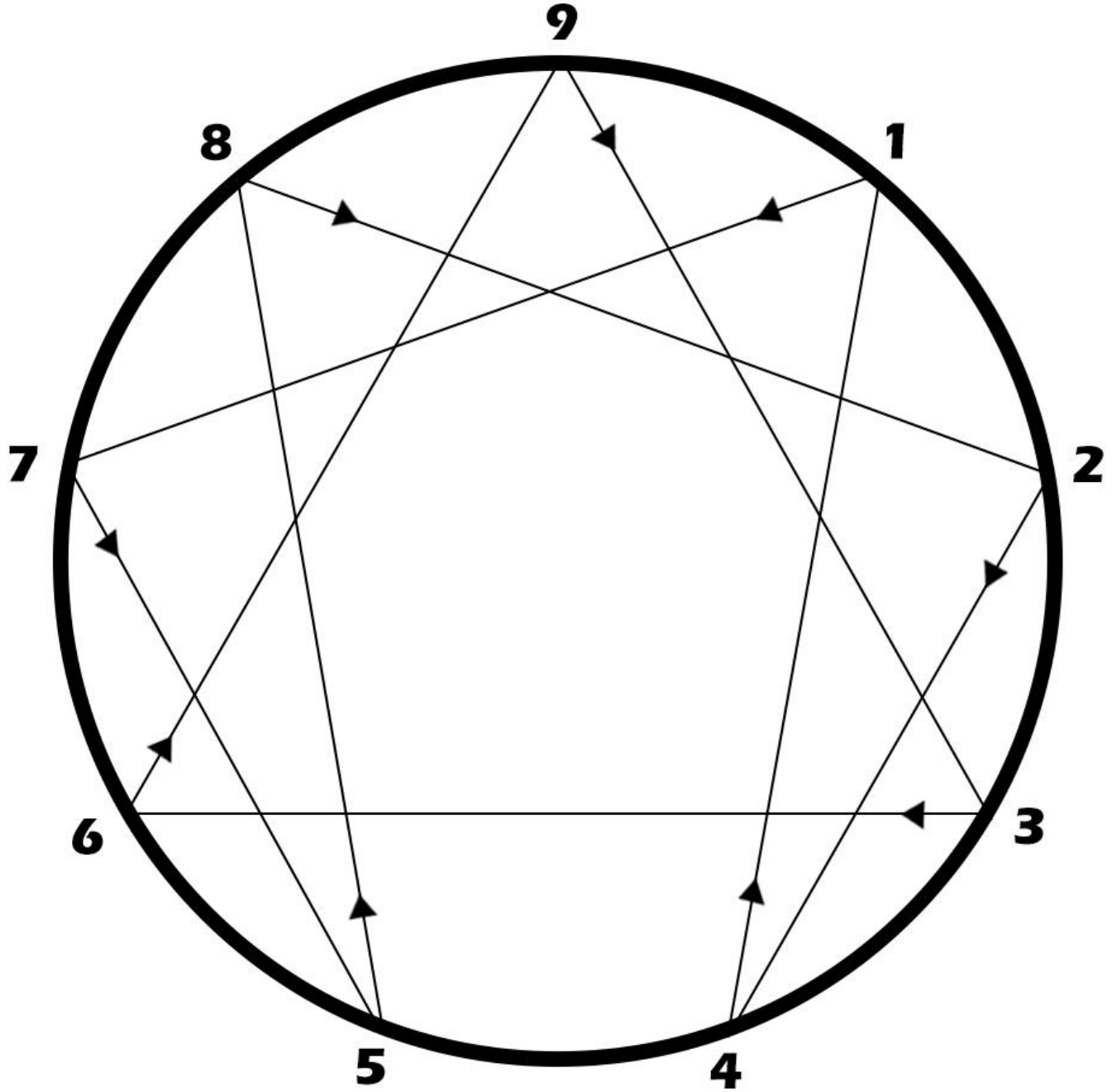


BLOQUEIG (Freeze)

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

Com és l'EGO?

ENEAGRAMA

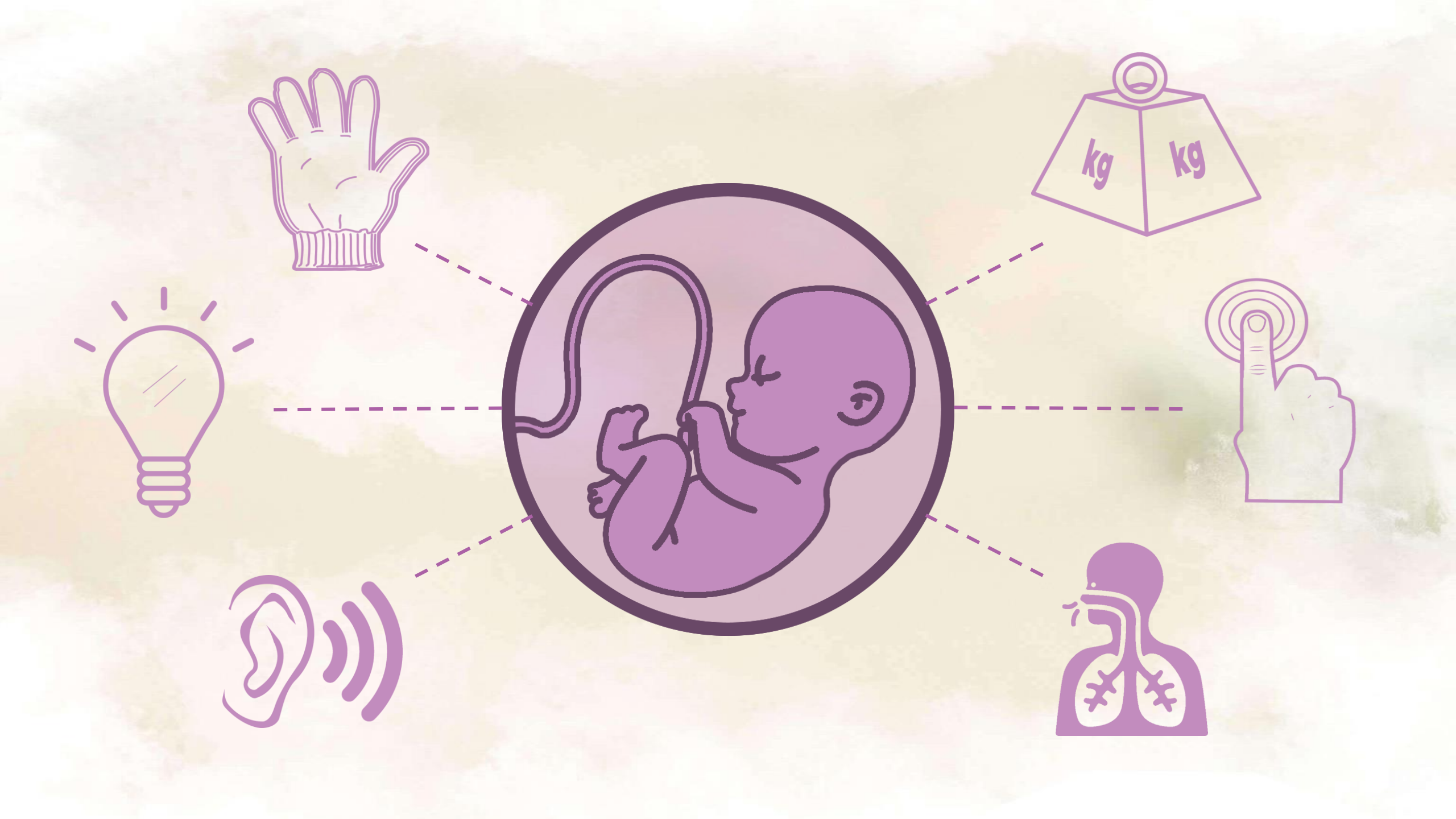


9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

9
INTERPRETACIONS

Com interpreta l'EGO la realitat?


kg
kg



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

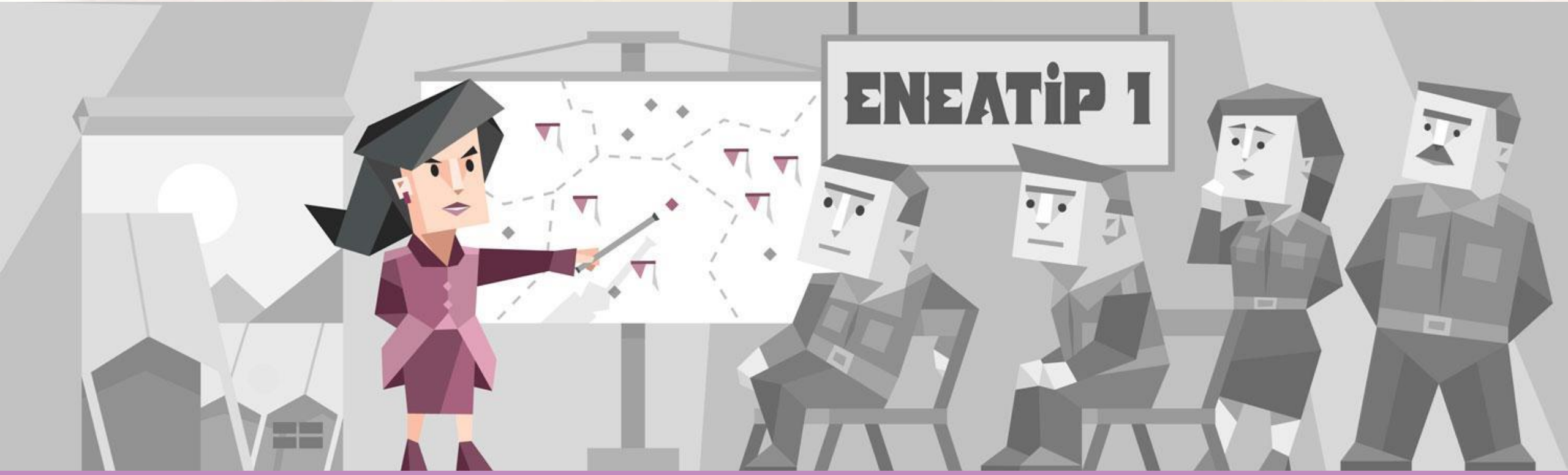
Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**

ESTRATÈGIA DE DEFENSA	EINES
E.8 Dominar el perill	Imposar, Força, domini
E.1 Controlar el perill	Jutjar, autoritat, perfecció
E.3 Evitar el perill	Enganyar, enlluernar
E.2 Dominar el rebuig	Seduir, conquerir, ajudar
E.6 Controlar el rebuig	Previsió, alerta, dubte
E.7 Evitar el rebuig	Escapar, moure's, humor
E.5 Dominar l'abandonament	Món propi, no necessitar
E.4 Controlar l'abandonament	Apartar-se, llàstima, drama
E.9 Evitar l'abandonament	Adaptació, oblit, diluir-se

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO



El Perfeccionista / La Perfeccionista



ENEATIP 1

Control

Perfeccionisme

Moralitat, idealisme

Ira reprimida

Jutge intern

Rigidesa, falta d'adaptació



ENEATIP 1

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Controlar el perill

Eines

Jutjar, autoritat, perfecció



ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”



ENEATIP 1

Personatges ficticis



Lisa Simpson
(Los Simpson)



Monica Geller
(Friends)



Randall Pearson
(This is us)



Srta. Rottenmeier
(Heidi)



ENEATIP 1

Personalitats públiques



Nicole Kidman



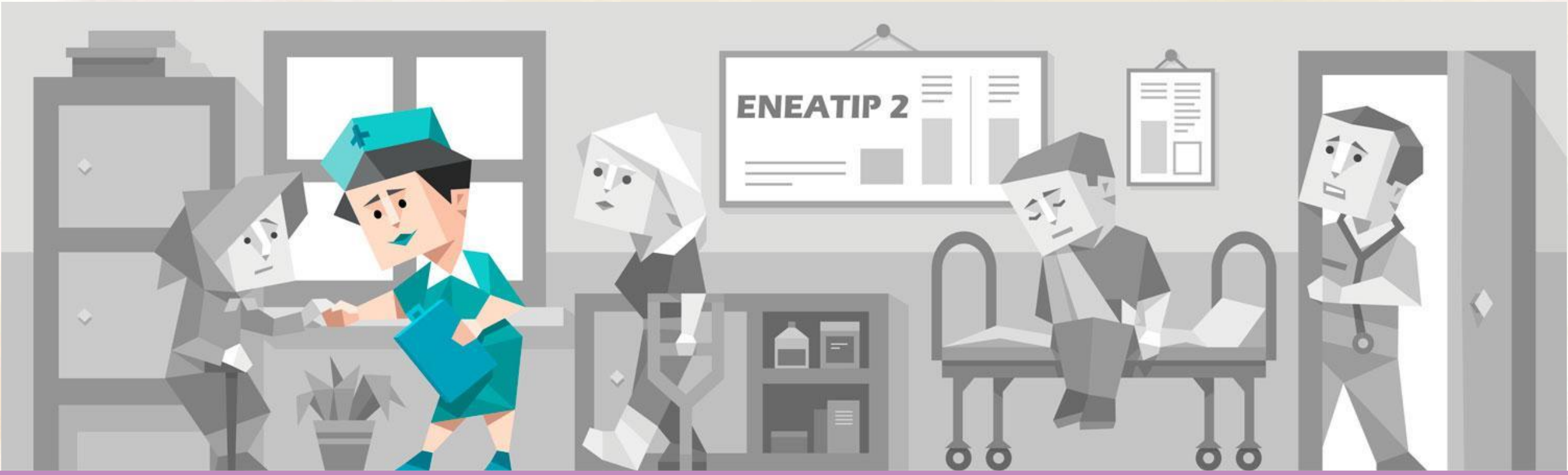
Pablo Iglesias



Madre Teresa



Angela Merkel



El Conqueridor / La Conqueridora



ENEATIP 2

Salvador/a

Desitgen connectar

Possessius / Manipuladors

Emocionals

Amigables

Dependents emocionalment



ENEATIP 2

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Dominar el rebuig

Eines
Seduir, conquerir, ajudar



ENEATIP 2

S’estressa si...

No “importa” als altres



ENEATIP 2

Personatges ficticis



Lady Macbeth



Daenerys Targaryen
(Juego de Tronos)



Frasier Crane
(Frasier)



Ruth Wilder
(Glow)



ENEATIP 2

Personalitats públiques



Cleopatra



David Bustamante



Elvis Presley



Lady Di



El Triomfador / La Triomfadora



ENEATIP 3

Ambiciosos / Competitius

Importància del “ser” i “fer”

Superficialitat / Materialistes

Tossuts

Amaguen el fracàs

Adaptables / Camaleònics

Treballadors (Workaholics)



ENEATIP 3

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Evitar el perill

Eines

Enganyar, enlluernar.



ENEATIP 3

S’estressa si...

No “fa” o no “és”



ENEATIP 3

Personatges ficticis



Patrick Bateman
(American Psycho)



Barbie



Niles Crane
(Frasier)



Jerry
Maguire



ENEATIP 3

Personalitats públiques



Anna Sorokin/Delvey
(¿Quién es Anna?)



Cristiano Ronaldo



Leticia Ortiz



Leonardo DiCaprio



L'Especial



ENEATIP 4

Intensitat emocional

Es comparen / Enveja

Capacitats artístiques

Autoengany

Es retiren per fer-se estimar

Tristesa / Melancolia

Sabotejadors

Fan patir / Idealitzen la mort

Busquen ser especials



ENEATIP 4

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Controlar l'abandonament

Eines

Apartar-se, llàstima, drama



ENEATIP 4

S’estressa si...

No “sent”



ENEATIP 4

Personatges ficticis



Rose
(Titanic)



Eduardo
Manostijeras



Kevin Pearson
(This is us)



Phoebe Buffay
(Friends)



ENEATIP 4

Personalitats públiques



Johnny Depp



Pedro Almodóvar



Marlon Brando



Angelina Jolie



L’investigador / La investigadora



ENEATIP 5

Es “refugien” dels altres

Capacitats intel·lectuals

Desconnexió corporal

Mentals, pragmàtics i cínics

Viuen amb poc

Aprofundir / Investigar

Mai se senten prou preparats



ENEATIP 5

Ferida de naixement

Sentir-se abandonats

Estratègia de defensa

Dominar l'abandonament

Eines

Món propi, no necessitar



ENEATIP 5

S’estressa si...

“Necessita”



ENEATIP 5

Personatges ficticis



Sheldon Cooper
(The Big Bang Theory)



Elliot
(Mr. Robot)



Dr. House
(House)

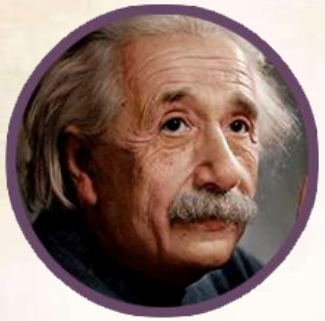


Sherlock
Holmes



ENEATIP 5

Personalitats públiques



Albert Einstein



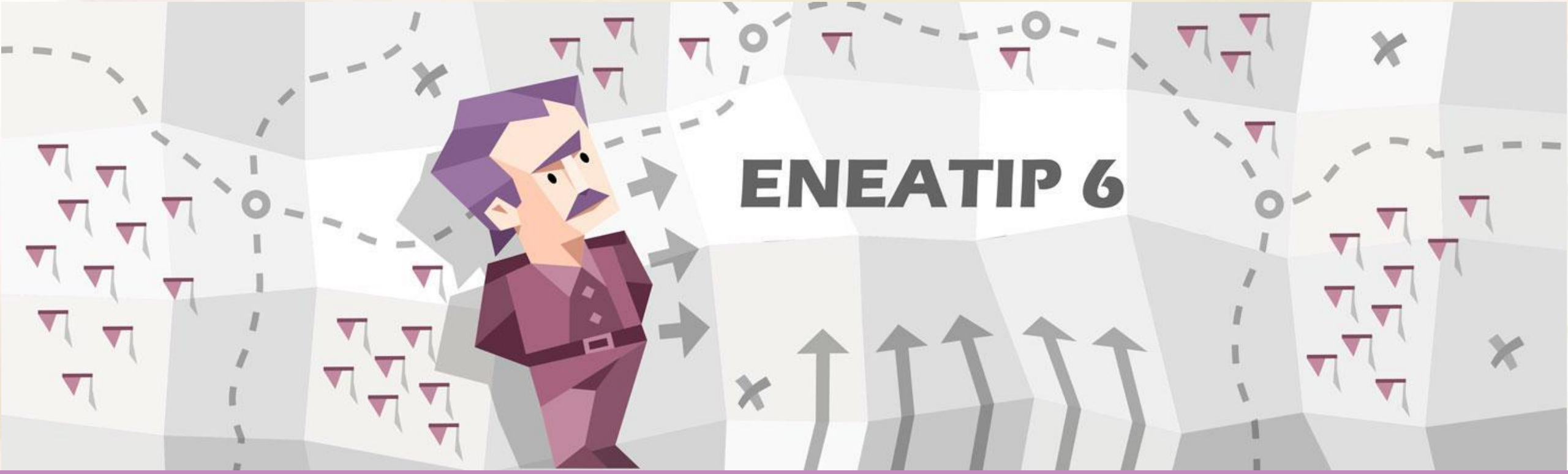
Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



Agatha Christie



“La Bona Persona”



ENEATIP 6

Sempre dubten

Por a equivocar-se

Moralistes

Catastrofistes

Dependents emocionalment

Busquen la seguretat

Seguir les normes versus rebel·lar-se



ENEATIP 6

Ferida de naixement

Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa

Controlar el rebuig

Eines

Previsió, alerta, dubte



ENEATIP 6

S’estressa si...

“S’equivoca”



ENEATIP 6

Personatges ficticis



Milhouse
(Los Simpson)



C-3PO
(Star Wars)



Ross Geller
(Friends)



Rachel Green
(Friends)



ENEATIP 6

Personalitats públiques



Woody Allen



Scarlett Johanson



Mel Gibson



Jennifer Aniston



L'ànima de la festa



ENEATIP 7

Optimistes i alegres

Sempre actius / Impulsius

Molta imaginació

Hedonistes

Dependents emocionalment

Fugen de les preocupacions

Poca capacitat de frustració



ENEATIP 7

Ferida de naixement
Sentir-se rebutjats

Estratègia de defensa
Evitar el rebuig

Eines
Escapar, moure's, humor



ENEATIP 7

S'estressa si...

"Pateix"



ENEATIP 7

Personatges ficticis



Peter Pan



Jack Dawson
(Titanic)



Spider-Man



Homer Simpson
(Los Simpson)

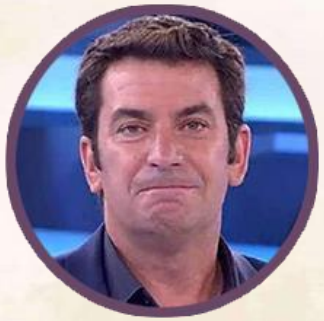


ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



Jim Carrey



El “Líder” / La “Líder”



ENEATIP 8

Dominants i enèrgics

Rebels

Els hi agrada el poder i manar

Còmodes en el conflicte

Protegeixen “als seus”

Instints intensificats (menjar, sexe...)

Treuen als altres de la zona de confort



ENEATIP 8

Ferida de naixement

Sentir-se atacats

Estratègia de defensa

Dominar el perill

Eines

Força, imposició, domini



ENEATIP 8

S’estressa si...

Es “debilita”



ENEATIP 8

Personatges ficticis



Leónidas
(300)



Bart Simpson
(Los Simpson)



Arya Stark
(Juego de Tronos)



Tony Soprano
(Los Soprano)



ENEATIP 8

Personalitats públiques



Anthony Blake



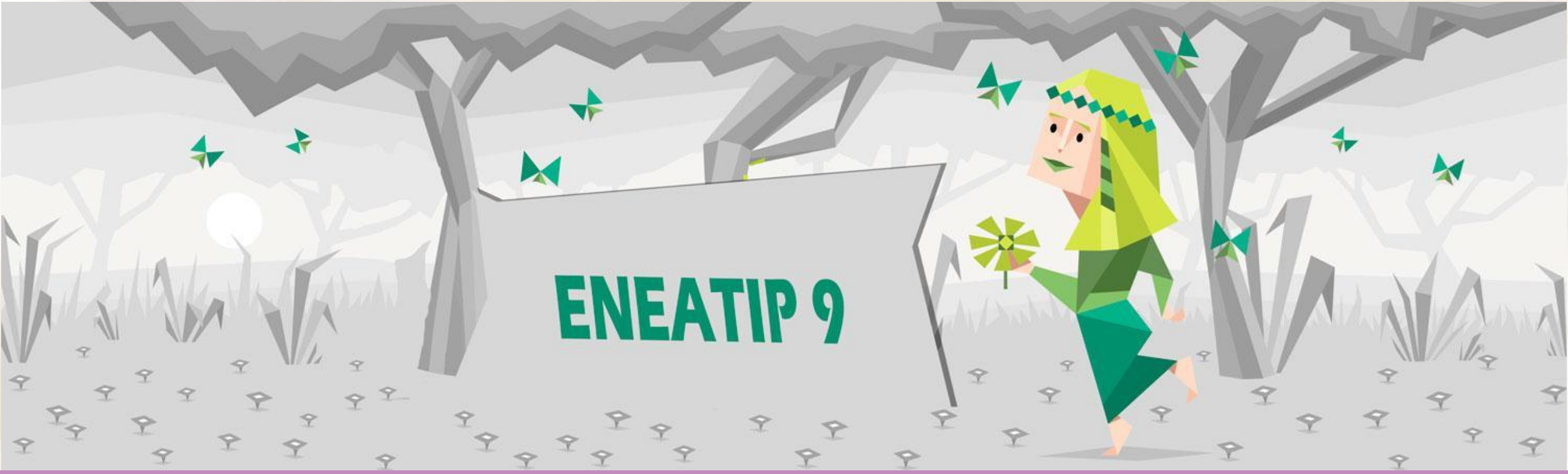
Harrison Ford



Donald Trump



Madonna



L’Home Invisible / La Dona Invisible



ENEATIP 9

Eviten el conflicte / Por a afrontar

No es fan notar

Cauen bé a tothom

Optimistes per necessitat

Tendència a “narcotitzar-se”

Cauen en la “sobre-adaptació”

Anul·len els seus desitjos

Nostàlgics



ENEATIP 9



Ferida de naixement

Sentir-se abandonats



Estratègia de defensa

Evitar l'abandonament

Eines

Adaptació, oblit, diluir-se



ENEATIP 9

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”



ENEATIP 9

Personatges ficticis



Bridget Jones



Chandler Bing *(Friends)*



Sancho Panza



Walter White *(Breaking Bad)*

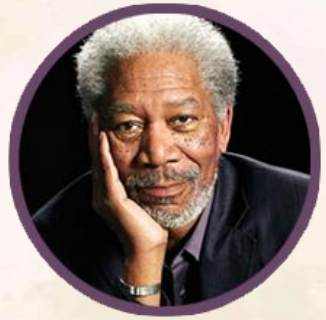


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt

Per què ens costa identificar-nos?

ZONES DE LA PERSONALITAT

ZONA
OBERTA

ZONA
CEGA

ZONA
OCULTA

ZONA
DESCONEGUDA

La llum de la ment superior ens ajuda a neutralitzar els fets externs



La foscor de la ment inferior ens porta a patir pels fets externs

Hem associat erròniament que...

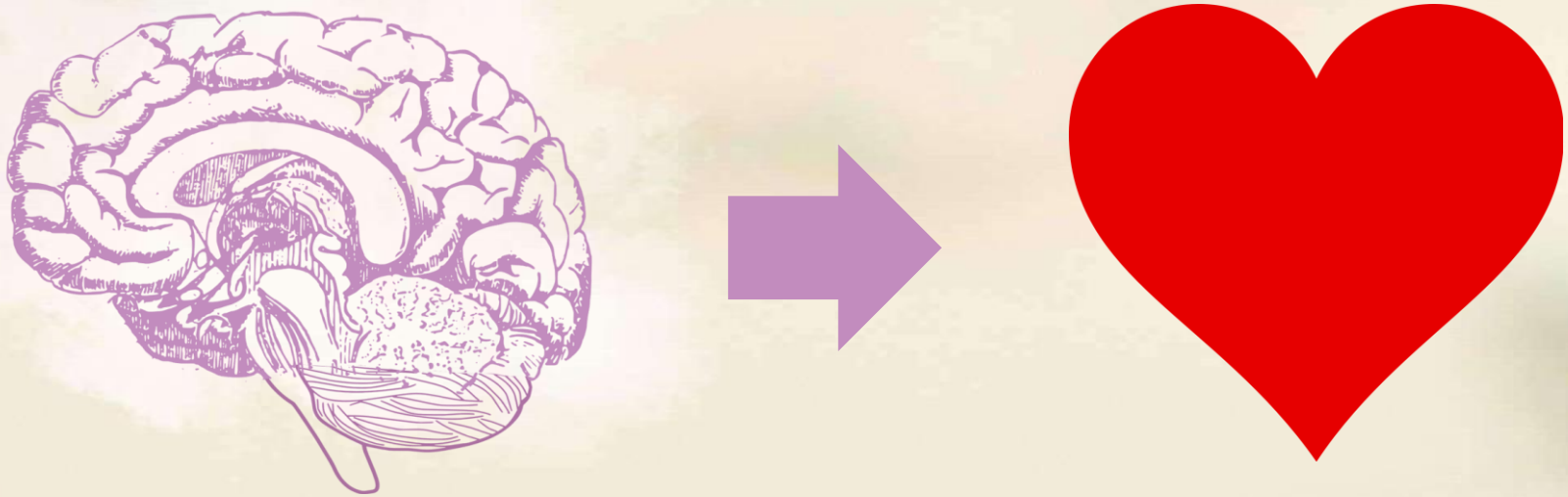




Pensem segons SENTIM

Creiem que la passió i l'instint ens superen en situacions de tensió, i que la visceralitat no es pot modificar.

Quan en realitat...



Sentim segons PENSEM

Entrenant constantment el pensament voluntari, aconseguirem que en una situació de tensió, el nostre instint reaccioni amb menys intensitat i puguem respondre i actuar d'una forma més eficient, harmònica i calmada.

EXERCICI EN GRUP

Analitza els elements de la llegenda de Sant Jordi que simbolitzen la ment superior i la ment inferior.





Voluntat / Neocòrtex

Camp emocional /
Sistema límbic

Instint / Ment reptiliana

Sant Jordi

La llegenda de Sant Jordi és la voluntari és capaç de dominar la ment emocional i doblegar la ment reactiva i la princesa que seria la energia receptora que pot rebre i aprendre nova informació.

La reinterpretació conceptual i el

sistema de creences

LA IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

SISTEMA DE CREENCES

INNOCÈNCIA

IGNORÀNCIA

SISTEMA DE CREENCES



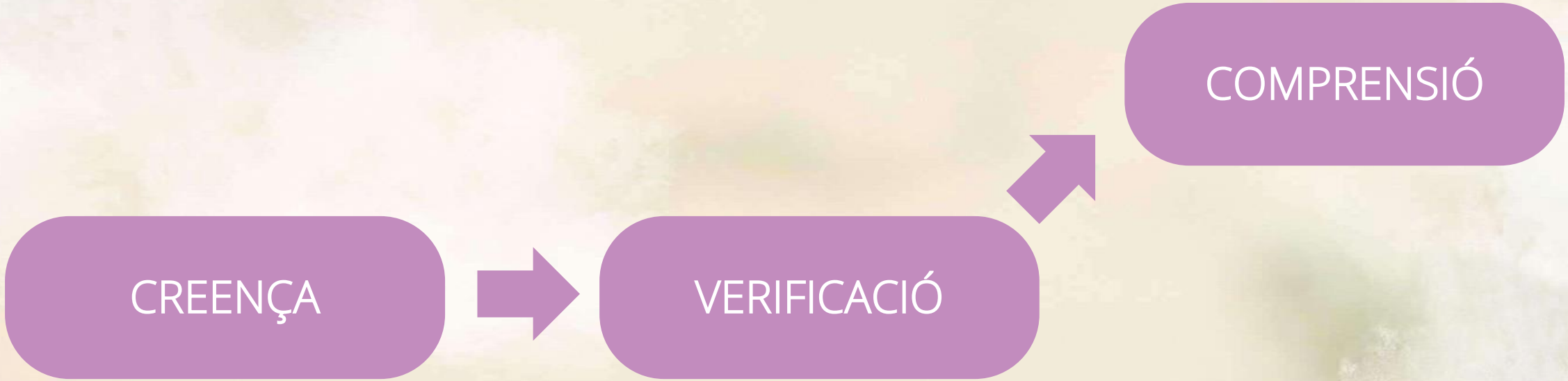
SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA

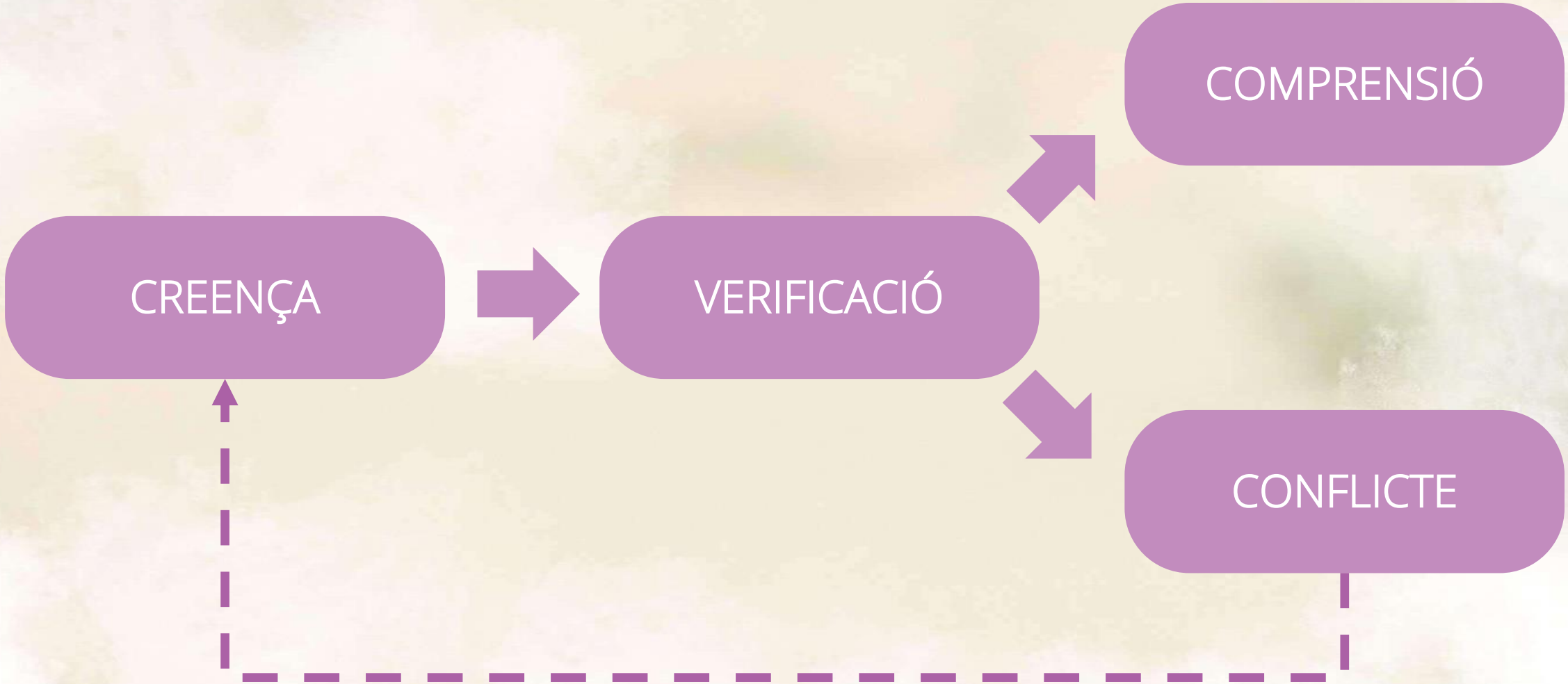
SISTEMA DE CREENCES

CREENÇA → VERIFICACIÓ

SISTEMA DE CREENCES



SISTEMA DE CREENCES



· Contingut ·

COMPRENDRE

ALLIBERAR

CONVIURE

• Alliberar l'estrès •

L'Atenció plena o Mindfulness és:

Viure amb plenitud:

- Estar presents amb el que està passant en l'aquí i ara utilitzant els cinc sentits.
- Estar oberts i disposats a connectar amb l'espai o la persona que tenim davant.

• L'ART DE LA MEDITACIÓ •

La meditació seria aquell exercici mental que practiquem en silenci i que ens posa en l'estat d'observadors conscients de tot el que passa a dins i fora de nosaltres, portant tota l'atenció en el present, l'aquí i ara, a través dels cinc sentits.

• ACTITUD MINDFULNESS •

Desenvolupar-me amb la màxima eficàcia i eficiència.
És aquella disposició a actuar i relacionar-me amb els altres tenint en compte tots els elements possibles d'aquella situació que m'ajudin a trobar el màxim resultat satisfactori tant per a mi com per l'altre.

QUÈ ÉS LA CONSCIÈNCIA?

CONCIENCIA / CONSCIENCIA

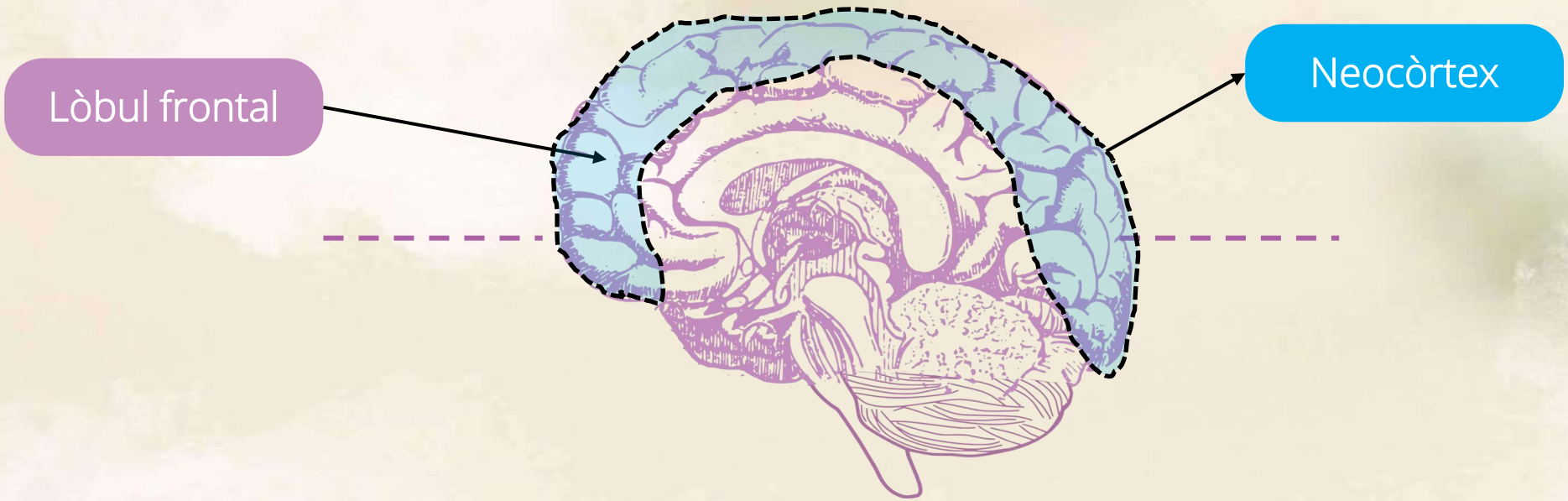
• QUÈ ÉS LA CONSCIÈNCIA •

CONSCIENCIA: Donar-me compte, percebre, sentir. Sentir el dolor, percebre la temperatura...

CONCIENCIA: Tenir informació per aconseguir resultats satisfactoris. Són els valors que regeixen la nostra conducta.

La Ment superior

Ubicació en el cervell:



Capacitats superiors: intuïció, capacitat resolutiva, creativitat, imaginació…

Dinàmica creativitat



Títol de la pel·lícula ?
+
Sinopsi (tres línies)

Dinàmica creativitat



Títol del llibre ?

+

Resum contraportada (tres línies)

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat