ENEAGRAMA

Per a la millora del servei i les relacions

SESSIÓ 4

PROPÒSIT DEL CURS

A través de l'eina psicològica de l'Eneagrama, aprendre a relacionar-me millor amb nosaltres i amb els altres i poder donar el millor de mi tant en l'entorn personal com professional (servir).

· Contingut del curs ·

INFORMACIÓ

IDENTIFICACIÓ

TRANSFORMACIÓ



PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

PERSONALITAT

TEMPERAMENT DISFUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES LIMITANT= EGO

A LA PERSONALITAT DISFUNCIONAL L'ENOMENEM EGO

PERSONALITAT

TEMPERAMENT FUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES VERDADER= SER

A LA PERSONALITAT FUNCIONAL L'ENOMENEM: SER

ENEAGRAMA

Les 9 estratègies de l'EGO

LA FERIDA DE NAIXEMENT

La primera interpretació que fem al néixer que potencia el desenvolupament del nostre Eneatip



Sentir-se
atacats

- E8
- E1
- E3

Sentir-se
rebutjats

- E2
- E6
- E7

Sentir-se
abandonats

- E5
- E4
- E9

LA FERIDA DE NAIXEMENT

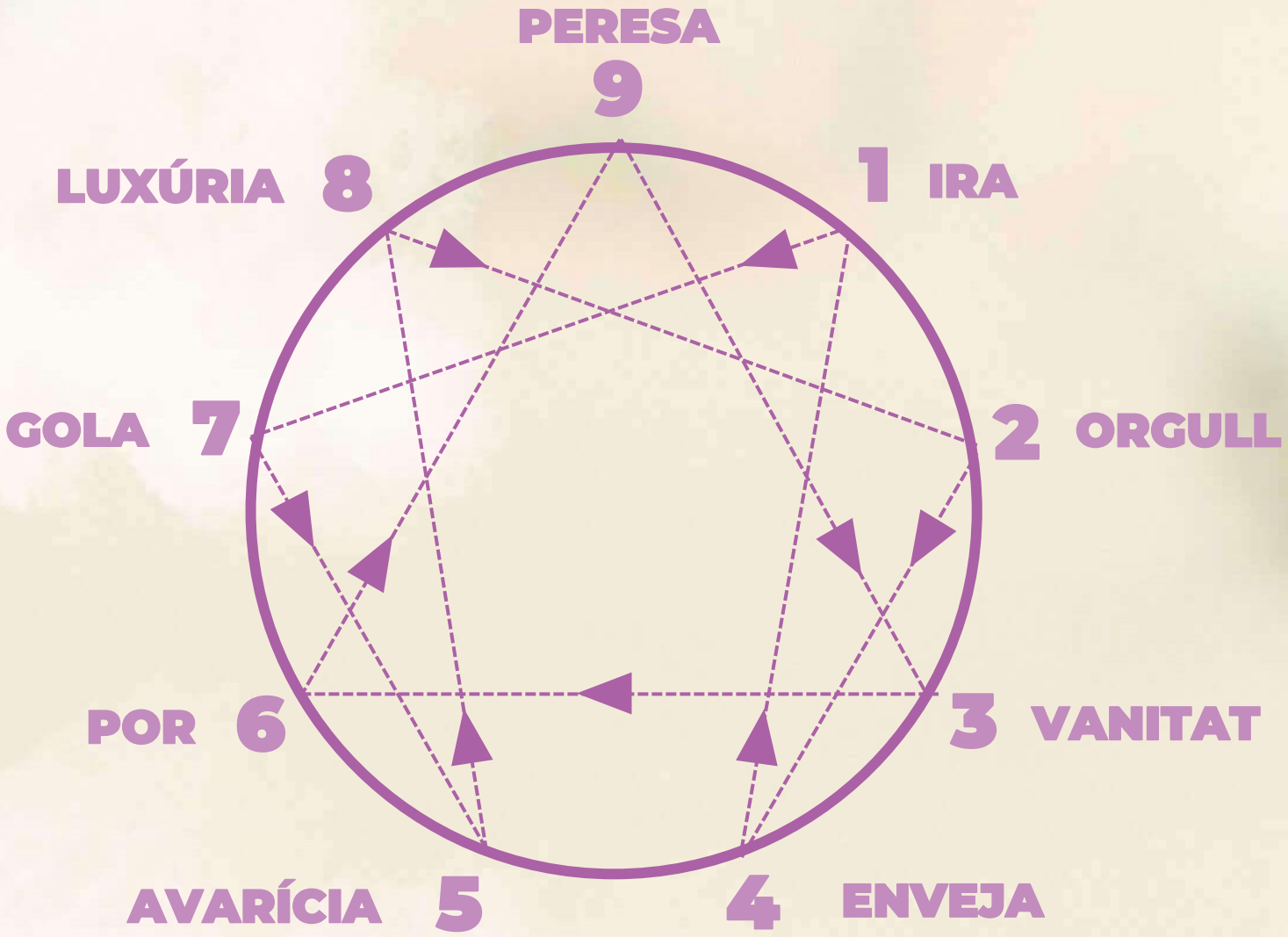
Les interpretacions que fem en el primer període de la infància segons LISE BORBEAU:

Rebuig
Abandonament
Traïció
Humiliació
Injustícia

LA FERIDA DE NAIXEMENT

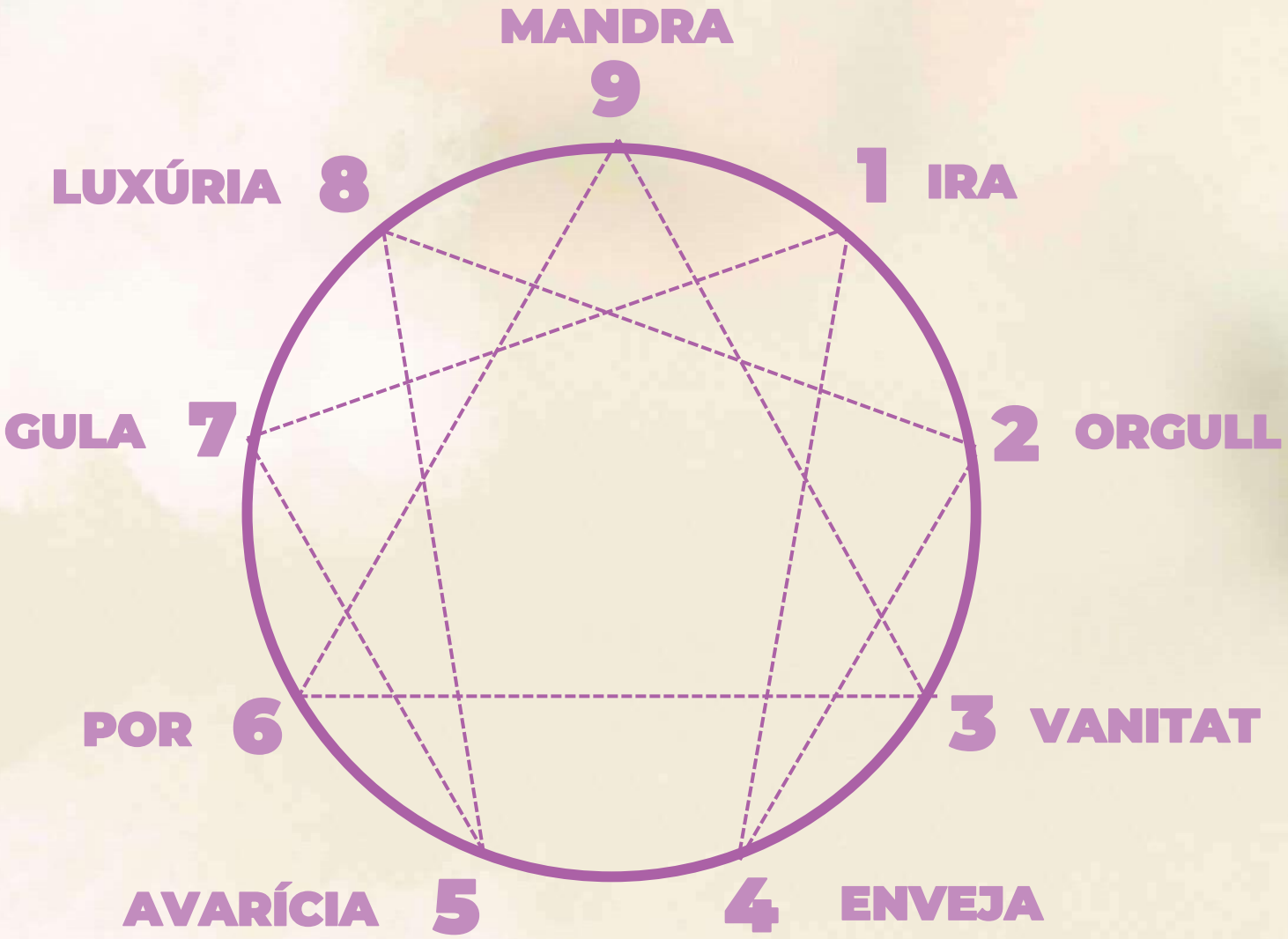
Necessitem retrobar el nostre NEN/NENA INTERIOR i ajudar-lo a re-interpretar la realitat.

DIRECCIÓ CALMA/TENSIÓ



TRANSFORMACIÓ

“PECATS”


MANDRA
9
1
IRA
2
ORGULL
3
VANITAT
4
ENVEJA
5
AVARÍCIA
6
POR
7
GULA
8
LUXÚRIA

PASSIONS

HÀBITS I MECANISMES DE DEFENSA QUE ENS DIFICULTEN ARRIBAR AL SER

IRA ressentiment, insatisfacció amb ells i el món.

ORGULL supèrbia, incapacitat de reconèixer les pròpies necessitats.

VANITAT o falsedat de donar-se més vàlua de la necessària.

ENVEJA desig de tenir el que tenen els altres i que ells no reconeixen tenir.

AVARÍCIA s'aferren als seus recursos i redueixen les necessitats.

COVARDIA temen ansiosament el que pot o no passar i es preocupen.

GOLA desig insaciable d'omplir-se d'experiències i mai tenen suficient.

LUXÚRIA desig de dominància i imposició de la seva grandesa.

MANDRA per afrontar els conflictes i dificultats de la vida.

PASSIONS TRANSFORMACIÓ

Tipus 1 – ira/serenitat.
Tipus 2 – orgull/humilitat.
Tipus 3 – vanitat/autenticitat.
Tipus 4 – enveja / equanimitat.
Tipus 5 – avarícia /generositat
Tipus 6 – covardia/valentia.
Tipus 7 – gola/moderació.
Tipus 8 – luxúria / modèstia.
Tipus 9- Mandra/ diligència

LA NENA INTERIOR

LA NENA INTERIOR és l'origen emocional de l'ego.

La nena interior és la part emocional més sensible, autèntica i vulnerable del nostre ésser. És una representació simbòlica de la consciència infantil que encara habita a l'adult:

1. Les nostres necessitats bàsiques d'amor, seguretat i pertinença.

2. Les nostres primeres ferides emocionals.

3. La nostra capacitat de sorpresa, joc, connexió i creativitat.

RECONEIXEMENT DE LA NENA INTERIOR

DES DE L'EGO

- reacciones desproporcionadament a alguna cosa petita (com una crítica o un rebuig)

- sents necessitat intensa d'aprovació, atenció o control

- t'envaeix la tristesa, la por o la soledat sense raó aparent

- et bloqueges, t'autosaboteges o et fas petit/a en moments clau

PATIMENT

RECONEIXEMENT DE LA NENA INTERIOR

DES DEL SER:

- quan t'emociones sense explicació

- quan et deixes portar per la creativitat, el riure o el joc

- quan sents tendresa, connexió o una nostàlgia dolça

FELICITAT

SANACIÓ (TRANSFORMACIÓ)

EL SER (CONSCIÈNCIA) DIALOGANT AMB LA NENA INTERIOR

ENEATIP 1 – La Nena Perfecta

Ferida de naixement: va sentir que havia de reprimir la seva espontaneïtat perquè era considerat incorrecte o dolent.

Estratègia de l'ego: Desenvolupa una nena interna que vol fer-ho tot bé per ser acceptada i evitar la culpa.

Impacte en la vida adulta: Dificultat per relaxar-se i gaudir.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 1

Proposta per negociar amb la nena interior:
Reconciliar-se amb la seva espontaneïtat i alegria infantil. (connexió amb el 7)

“Ets preciosa tal i com ets. No cal que siguis perfecta per ser estimada.”

Eneatip 2 – La Nena Amorosa

Ferida de naixement: Va sentir que era estimada si donava, cuidava o agradava.

Estratègia de l'ego: Llegir les necessitats dels altres i oblidar les pròpies.

Impacte en la vida adulta: Se sent ferida si no li agraeixen o corresponen l'amor que dona.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 2
Proposta per negociar amb la nena interior:

Re-aprendre a estimar-se sense condicions.(connexió amb el 4)

“No cal que facis res per merèixer amor. Ja ets estimada.”

Eneatip 3 – La Nena Brillant

Ferida de naixement: Va sentir que no era estimada pel que era, sinó pel que aconseguia.

Estratègia de l'ego: ser una nena eficaç, encantadora, competitiva i adaptativa.

Impacte en la vida adulta: que li reconeguin els èxits.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 3

Proposta per negociar amb la nena interior:

Recuperar el valor de “ser” en comptes de “fer”. (connexió amb el 6)

“Ets valuosa encara que no aconsegueixis res.”

Eneatip 4 – La Nena Sensible

Ferida de naixement: Sent que no encaixa.

Estratègia de l'ego: Exagera el sofriment per sentir-se viva i diferent.

Impacte en la vida adulta: Por a ser ordinària. Tendència al drama emocional.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 4

Proposta per negociar amb la nena interior: (connexió amb l'1)

Reconciliar-se amb la normalitat i l'alegria.

"No cal que siguis especial per ser estimada."

Eneatip 5 La Nena Aïllada

Ferida de naixement: Va viure el món com massa intens o invasiu.

Estratègia de l'ego: Es protegeix amb el coneixement, el control del temps i l'energia.

Impacte en la vida adulta: Dificultat per expressar emocions. Tendència a l'aïllament.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 5

Proposta per negociar amb la nena interior: (connexió amb el 8)

Permetre’s sentir i compartir.

“No estàs sola. És segur estar amb els altres.”

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

Eneatip 6 La Nena Espantada

Ferida de naixement: Va sentir que no podia confiar plenament en els adults o en l'entorn.

Estratègia de l'ego: Aprèn a preveure perills, dubtar de tot i buscar figures d'autoritat a qui aferrar-se.

Impacte en la vida adulta: Dificultat per confiar en ella mateixa. Necessitat de control extern o normes.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 6

Proposta per negociar amb la nena interior: (connexió amb el 9)

Construir confiança interna i obrir-se a la vida amb fe.

“Confia, tens dins teu la força per afrontar el que vingui.”

Eneatip 7 La Nena Eufòrica

Ferida de naixement: va sentir que no podia suportar el sofriment.

Estratègia de l'ego: És ràpida, encantadora, juganera i sempre buscant el pròxim plaer.

Impacte en la vida adulta: Tendeix a trivialitzar el patiment propi o aliè.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 7

Proposta per negociar amb la nena interior: (connexió amb el 5)

Permetre's sentir tot, també la tristesa.

"No passa res per estar trista. No et quedaràs atrapada per sempre."

Eneatip 8 La Nena Forta i Ferida

Ferida de naixement: Va sentir que mostrar vulnerabilitat era perillós.

Estratègia de l'ego: amagar la seva nena petita fràgil i necessitada.

Impacte en la vida adulta: Dificultat per mostrar debilitat.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 8

Proposta per negociar amb la nena interior: (connexió amb el 2)

Reconciliar-se amb la tendresa.

“No cal lluitar sola. Pots confiar amb l’amor.”

Eneatip 9 La Nena Invisible

Ferida de naixement: Va sentir que les seves necessitats no comptaven.

Estratègia de l'ego: s'anul·la per evitar conflictes.

Impacte en la vida adulta: Es fusiona amb els altres i oblida què vol.

TRANSFORMACIÓ

QUÈ L'AJUDARIA PER SER FELIÇ?

UNA FRASE PER CONNECTAR AMB LA SEVA NENA INTERIOR

TRANSFORMACIÓ ENEATIP 9

Proposta per negociar amb la nena interior: (connexió amb el 3)

Reactivar la seva veu i el seu desig.

"El que tu vols és important."

EL CAMÍ CAP A LA TRANSFORMACIÓ

1 INFORMACIÓ PER PRENDRE CONSCIÈNCIA DEL QUE NO FUNCIONA

2 ACCEPTAR QUE NO FUNCIONA

3 SABER DETECTAR OPORTUNITATS DE MILLORA

EL CAMÍ CAP A LA TRANSFORMACIÓ

PREGUNTES CLAU QUE FA LA CONSCIÈNCIA A LA NENA INTERIOR: (DESDOBLAMENT)

QUÈ NECESSITES?

DE QUÈ TENS POR?

QUÈ CREUS QUE ET POT AJUDAR A SENTIR-TE MILLOR?

EL CAMÍ CAP A LA TRANSFORMACIÓ

RESPOSTES CLAU QUE FA LA CONSCIÈNCIA A LA NENA INTERIOR: (DESDOBLAMENT)

POTS ESTIMAR-TE ENCARA QUE ELS ALTRES NO HO FACIN

FAS EL MILLOR QUE SAPS EN TOT MOMENT

CADA COP QUE T'EQUIVOQUES ESTÀS MÉS A PROP A SABER-HO FER

EL CAMÍ CAP A LA TRANSFORMACIÓ

EL GRAN PROPÒSIT ÉS APRENDRE A SER FELIÇOS
APRENDRE A TRANSFORMAR L'EGO DÓNA SENTIT A
TROBAR EL GRAN PROPÒSIT DE LA FELICITAT

GRÀCIES PER COMPARTIR EL TEU EGO!!

I SOBRETOT GRÀCIES PER COMPARTIR EL TEU SER

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

Mar Serra

marserra@elcastellinterior.cat