Gestió de l'estrès

Basada en l'atenció plena

SESSIÓ 2





CAMELOT

AVALON

· Comprendre l'estrès ·



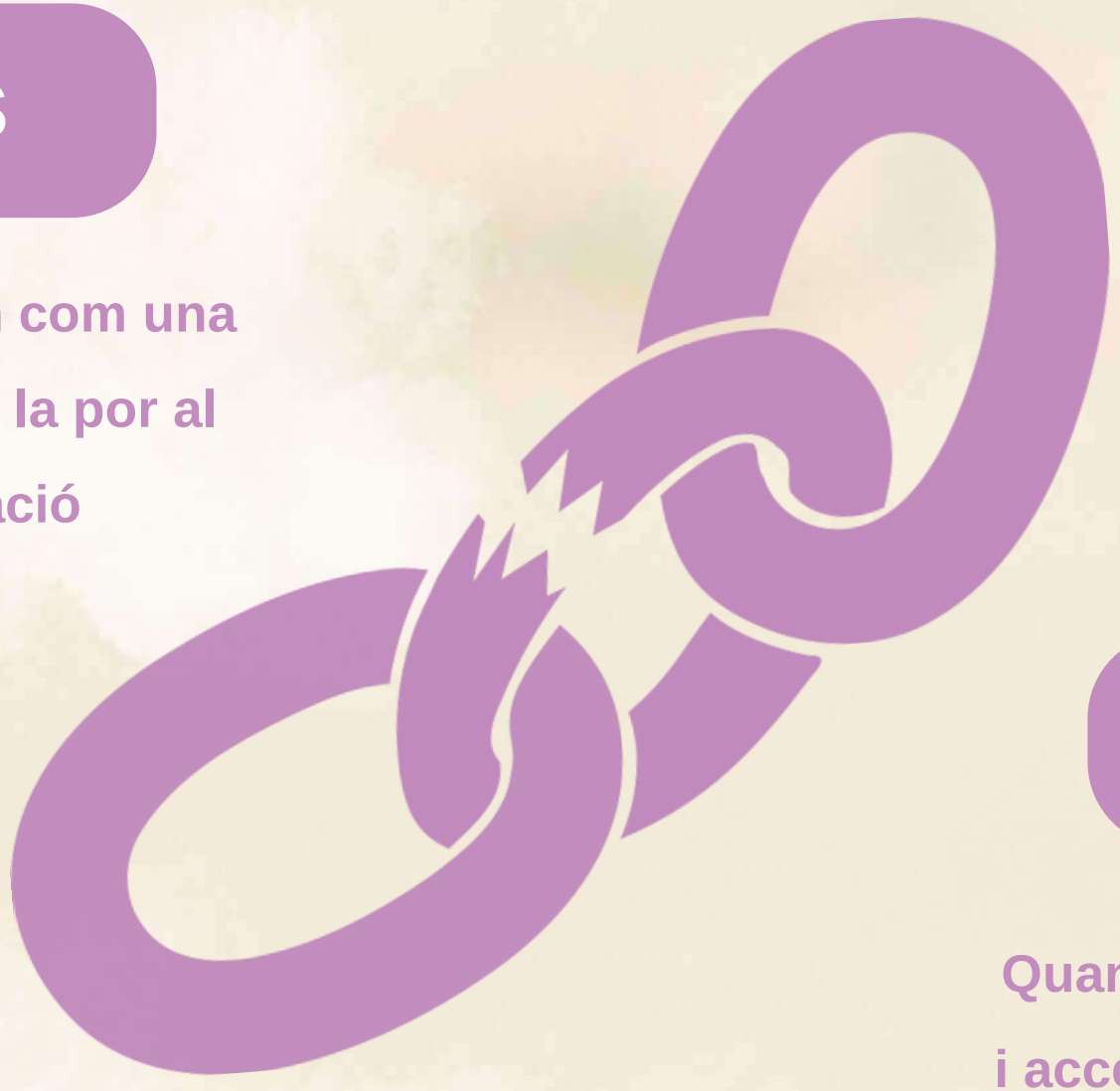
Reflexionant...

"Com pot ser que només imaginar que
hi ha un lleó a la cantonada comenci
un procés tan complicat i sofisticat
com els símptomes desencadenants
del propi estrès"

- Eduard Punset

DISTRÈS

Quan el repte s'entén com una amenaça i s'anticipa la por al fracàs o frustració



EUTRÈS

Quan la persona està motivada i accepta els reptes amb il·lusió



Distrès

PROBLEMA

Anticipo un resultat negatiu perquè desconfio dels meus recursos.

Eutrès

REPTE

M’enfoco en el millor de mi i en desenvolupar els recursos que no tinc per aconseguir un resultat.



Estrès

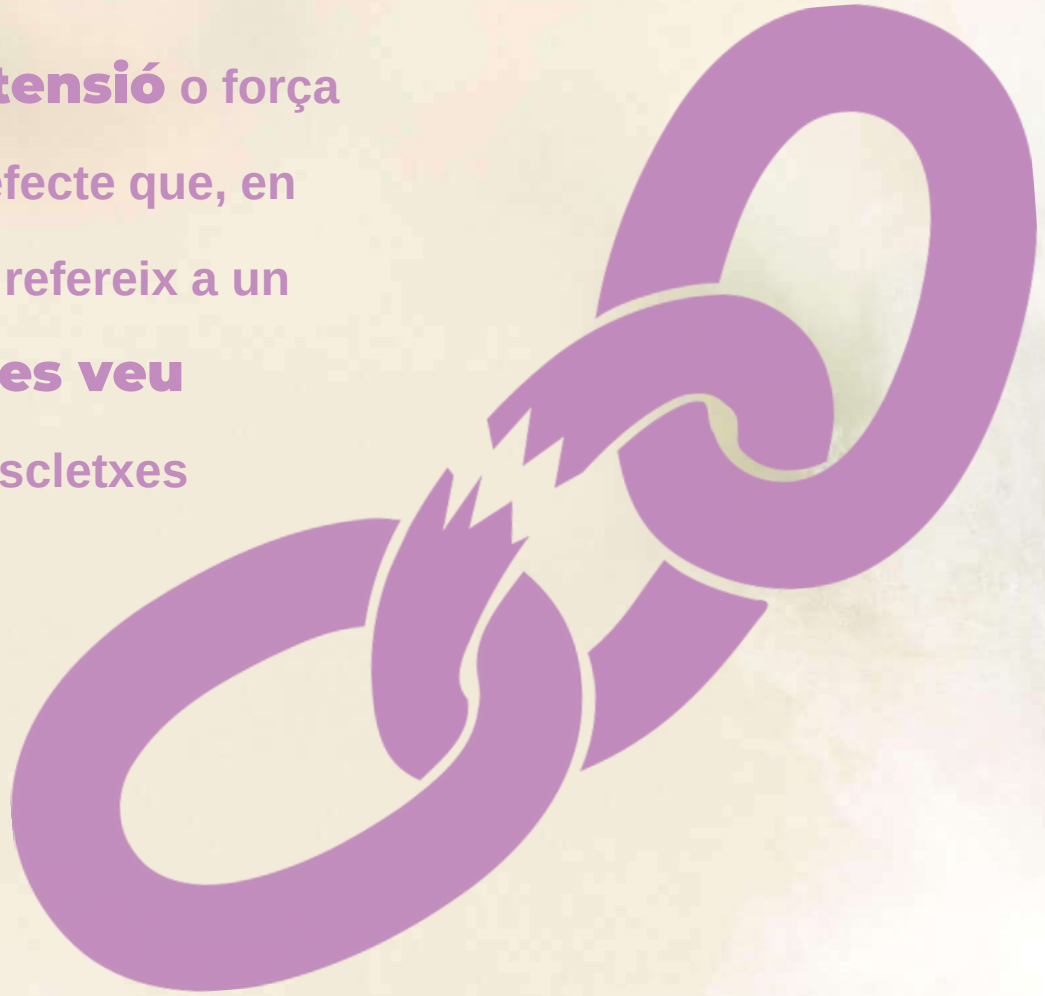
Un moment per reflexionar

Estrès

Reacció excessiva del cos o la ment a causa d'una sobre-estimulació de l'entorn i **la incapacitat de disminuir l'estat d'alerta**.

Estrès

Prové de la paraula anglesa “***stress***” que significa **tensió** o força constrictiva. Originari de la **metal·lúrgia**. Ve de l'efecte que, en català, es diu **fatiga** -i en anglès és *stress*- i que es refereix a un tipus de **trencament**, **a causa de l'ús**, que **no es veu venir** òpticament, ja que no es bomba ni es creen escletxes sinó únicament una distribució microscòpica de les molècules diferent, i que es va modificant fins que el material es trenca inesperadament **i sense motiu aparent.**



Eix HHA

El circuit fisiològic de l'estrès

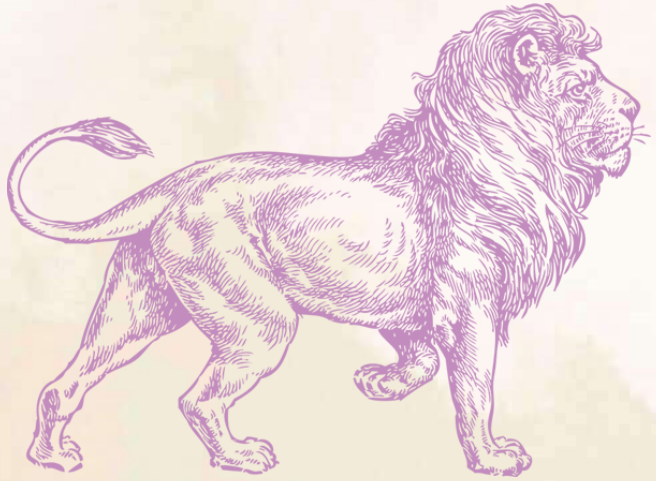
CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*



CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

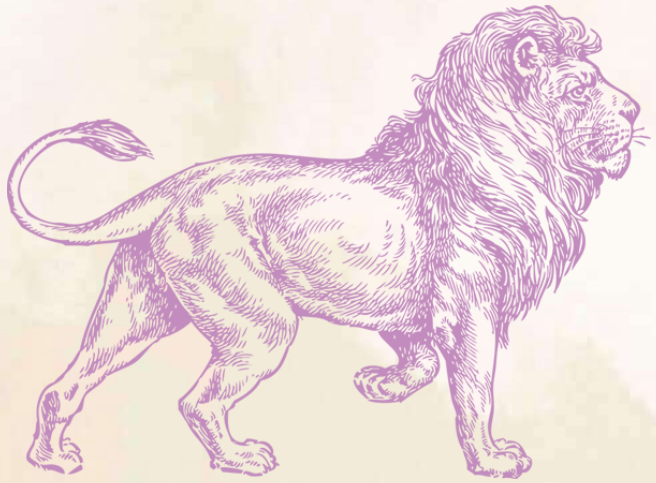
Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*



Percepció de perill

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*

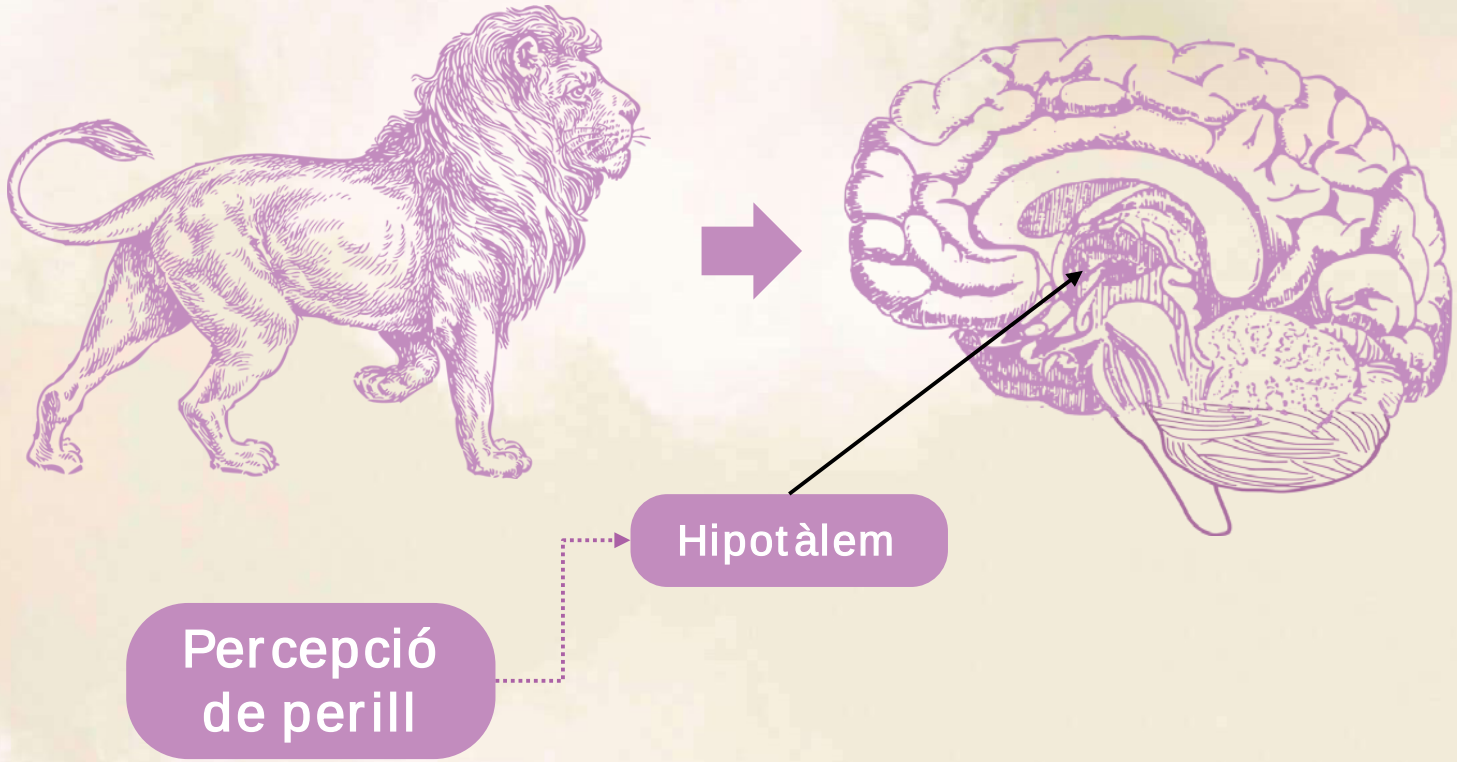




Percepció de perill

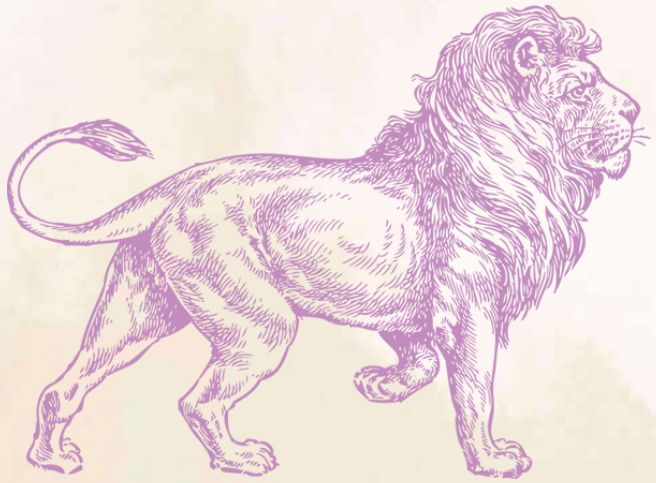
CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*



CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*





Percepció de perill

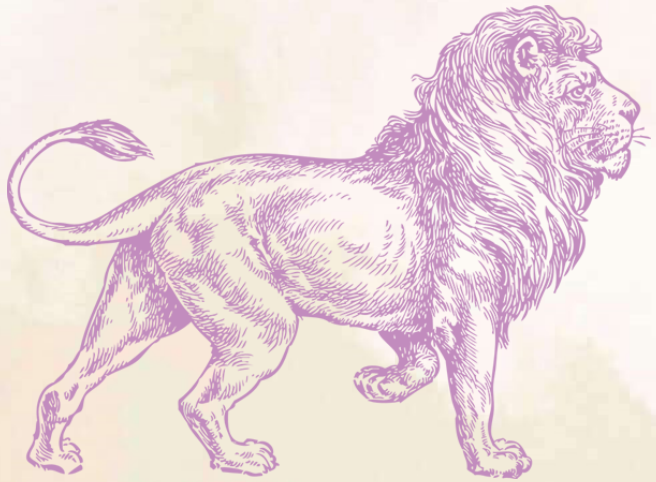
Hipotàlem

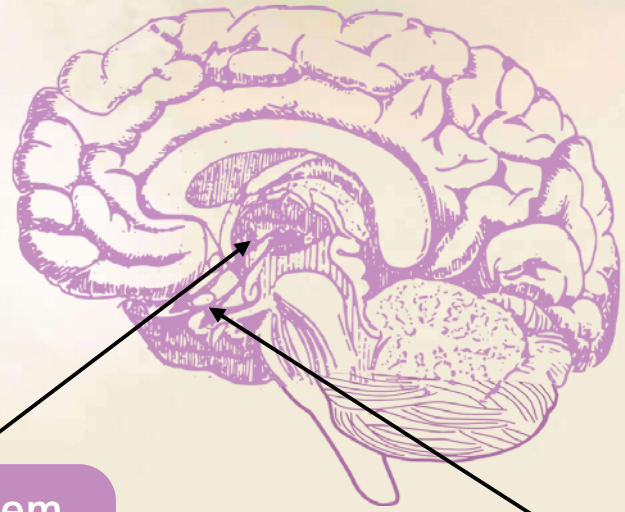
Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*





Percepció de perill

Hipotàlem

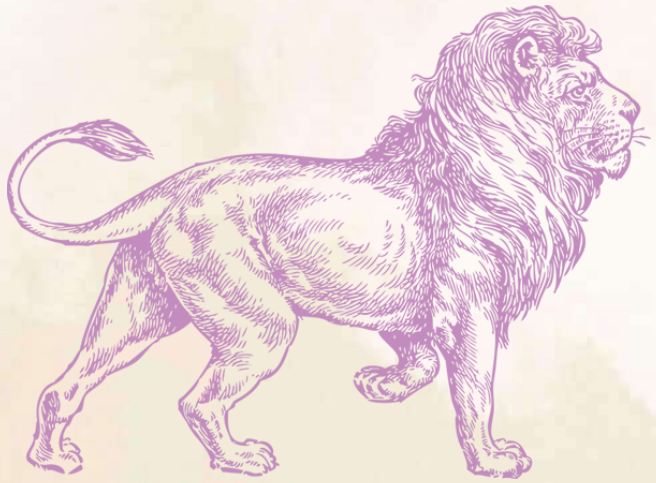
Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

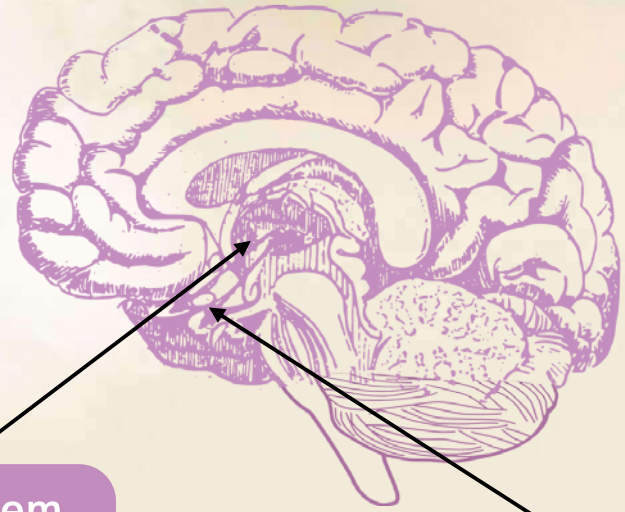
Estimulant

Glàndula Pituïtària / hipòfisis

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*





Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

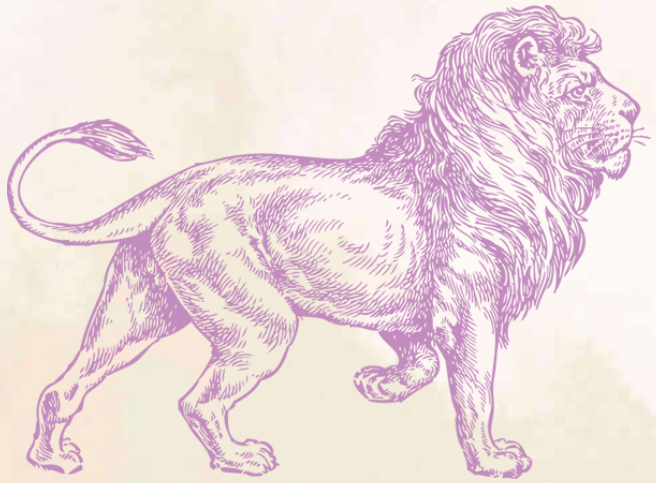
Glàndula Pituïtària / hipòfisis

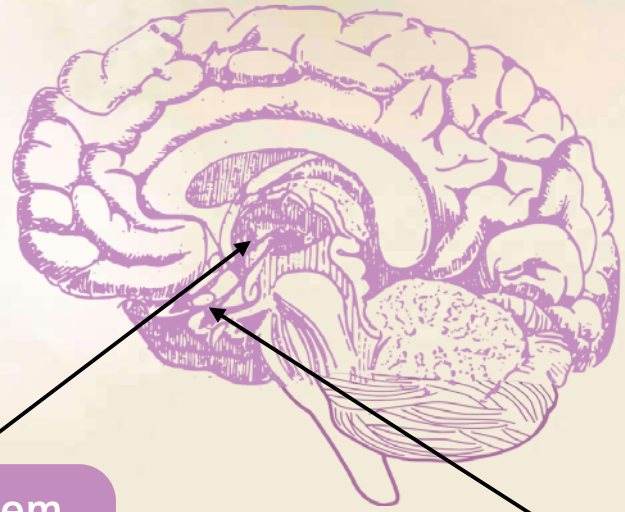
Allibera ACTH

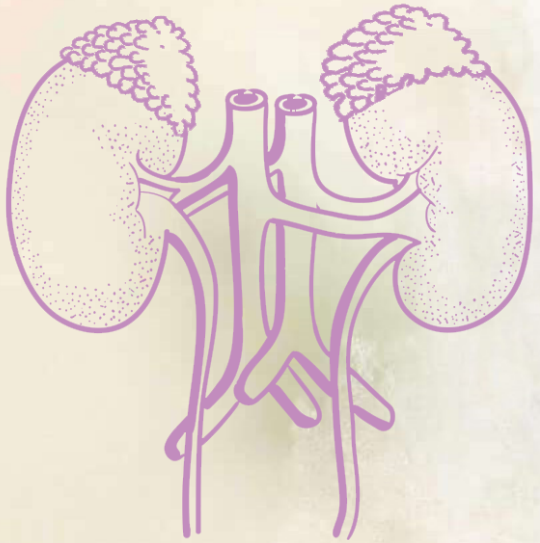
Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*







Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

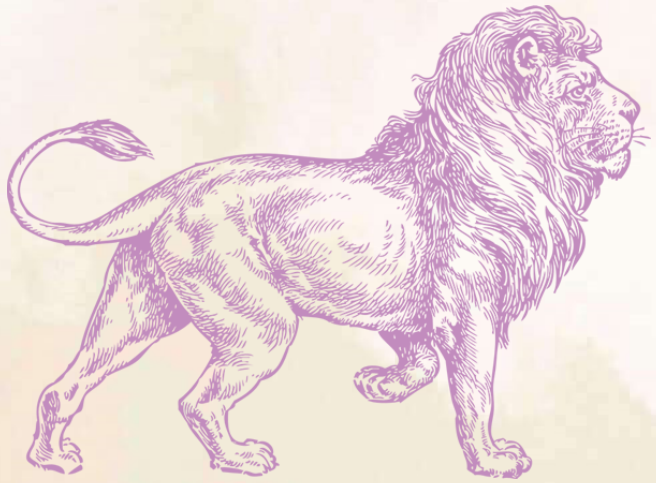
Glàndula Pituïtària / hipòfisis

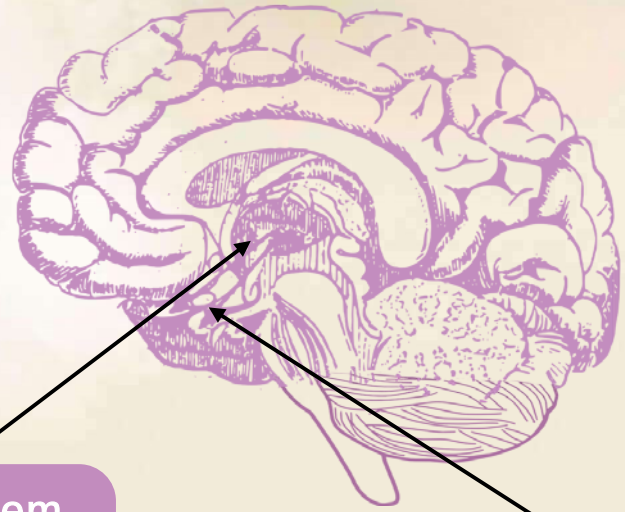
Allibera ACTH

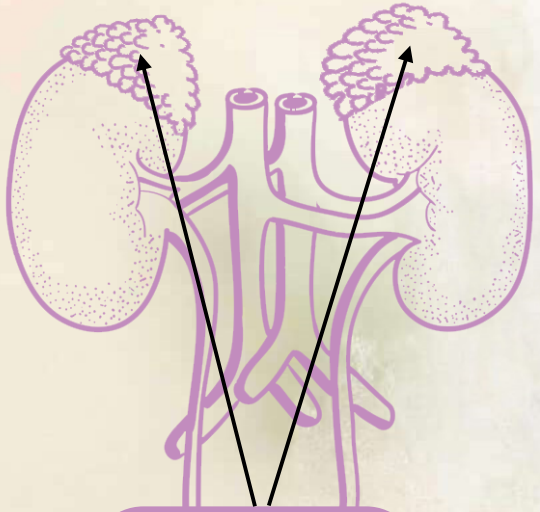
Estimulant

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*







Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

Glàndula Pituïtària / hipòfisis

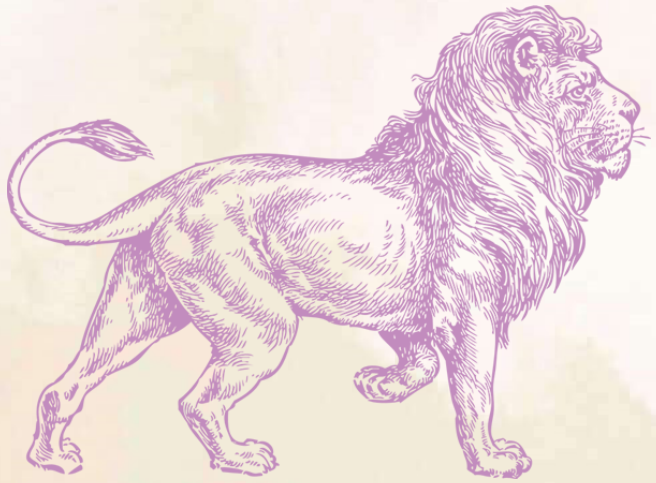
Allibera ACTH

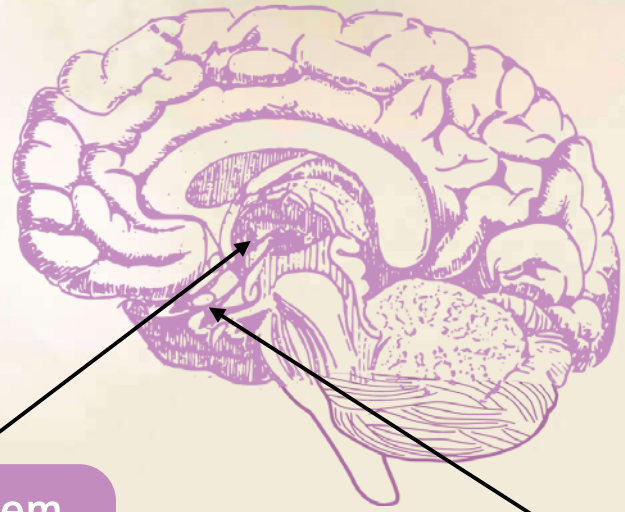
Estimulant

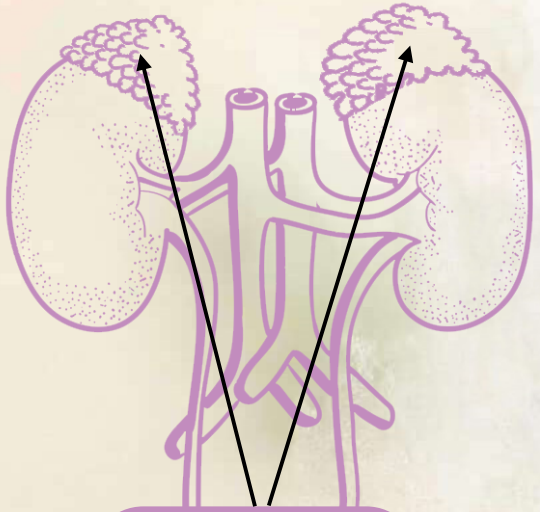
Glàndules adrenals

CIRCUIT FISIOLÒGIC DE L'ESTRÈS

Eix HHA *(Hipotalàmic-Hipofisiari-Adrenal)*







Percepció de perill

Hipotàlem

Segrega CRH (hormona alliberadora de corticotropina)

Estimulant

Glàndula Pituïtària / hipòfisis

Allibera ACTH

Estimulant

Glàndules adrenals

Adrenalina
Noradrenalina
Cortisol

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

Esdeveniment

“Haig de parlar en públic a la feina.”

B

Interpretació

“Vaig a compartir informació amb altres persones com jo.”

“És un repte, i si entreno el puc assolir.”

“La vida és més que això.”

C

Resultat

Emoció, il·lusió.

Seguretat, propòsit.

Mínima reacció interna (patró B)

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 (patró B)

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.

EFICAÇ *vs* EFICIENT

Principi de Responsabilitat

CULPA

RESPONSABILITAT

VS

Reactivitat

Proactivitat

El Principi de RESPONSABILITAT



L'HABILITAT DE RESPONDRE

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 → SALVADORS

REBUTGEN responsabilitat → VÍCTIMES

DELEGUEN responsabilitat → 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.

Per què ens costa identificar-nos?

ZONES DE LA PERSONALITAT

ZONA
OBERTA

ZONA
CEGA

ZONA
OCULTA

ZONA
DESCONEGUDA

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

PERSONALITAT vs EGO

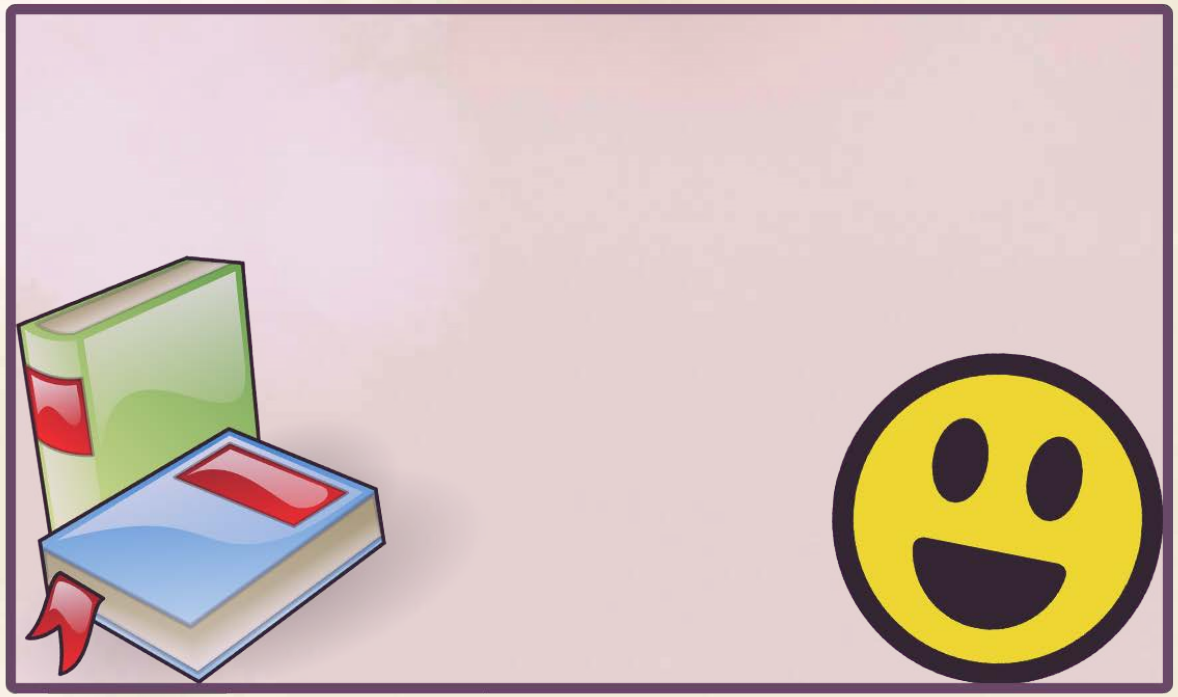




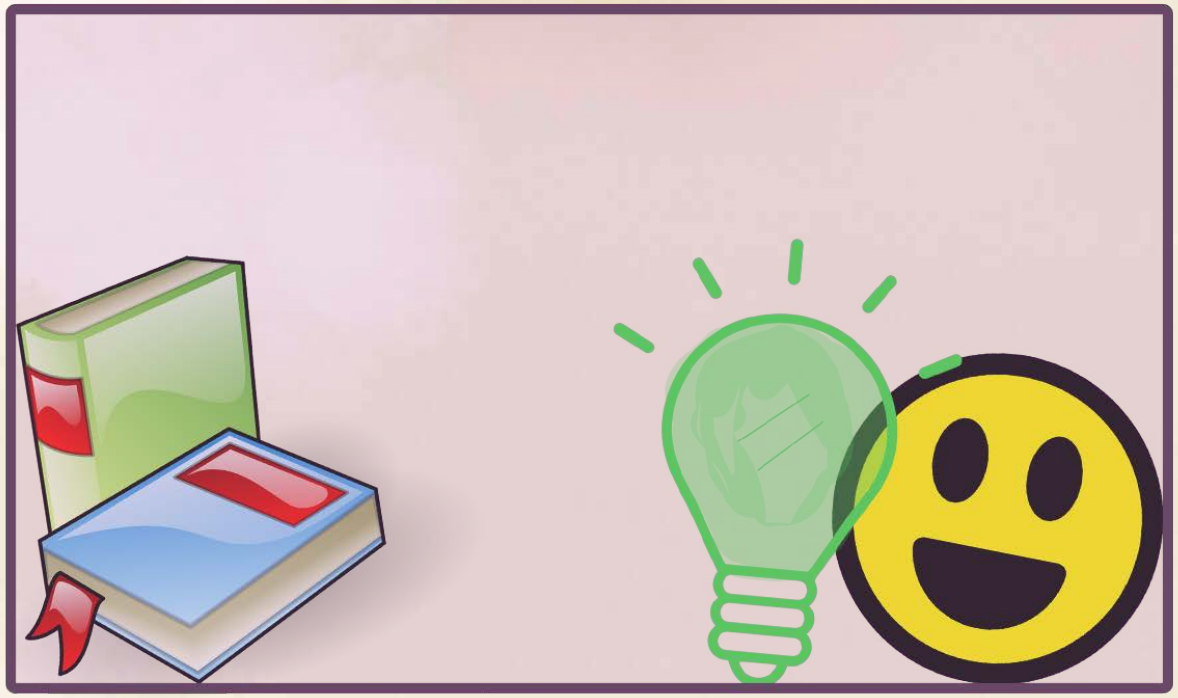
Personalitat



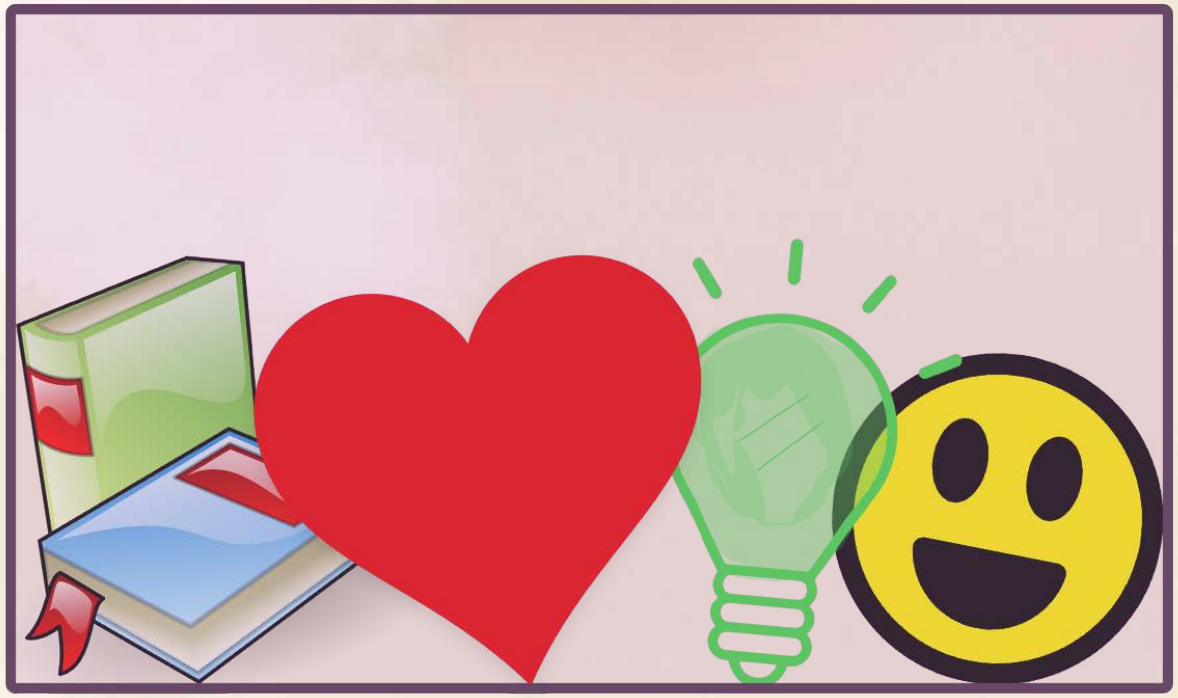
Personalitat



Personalitat



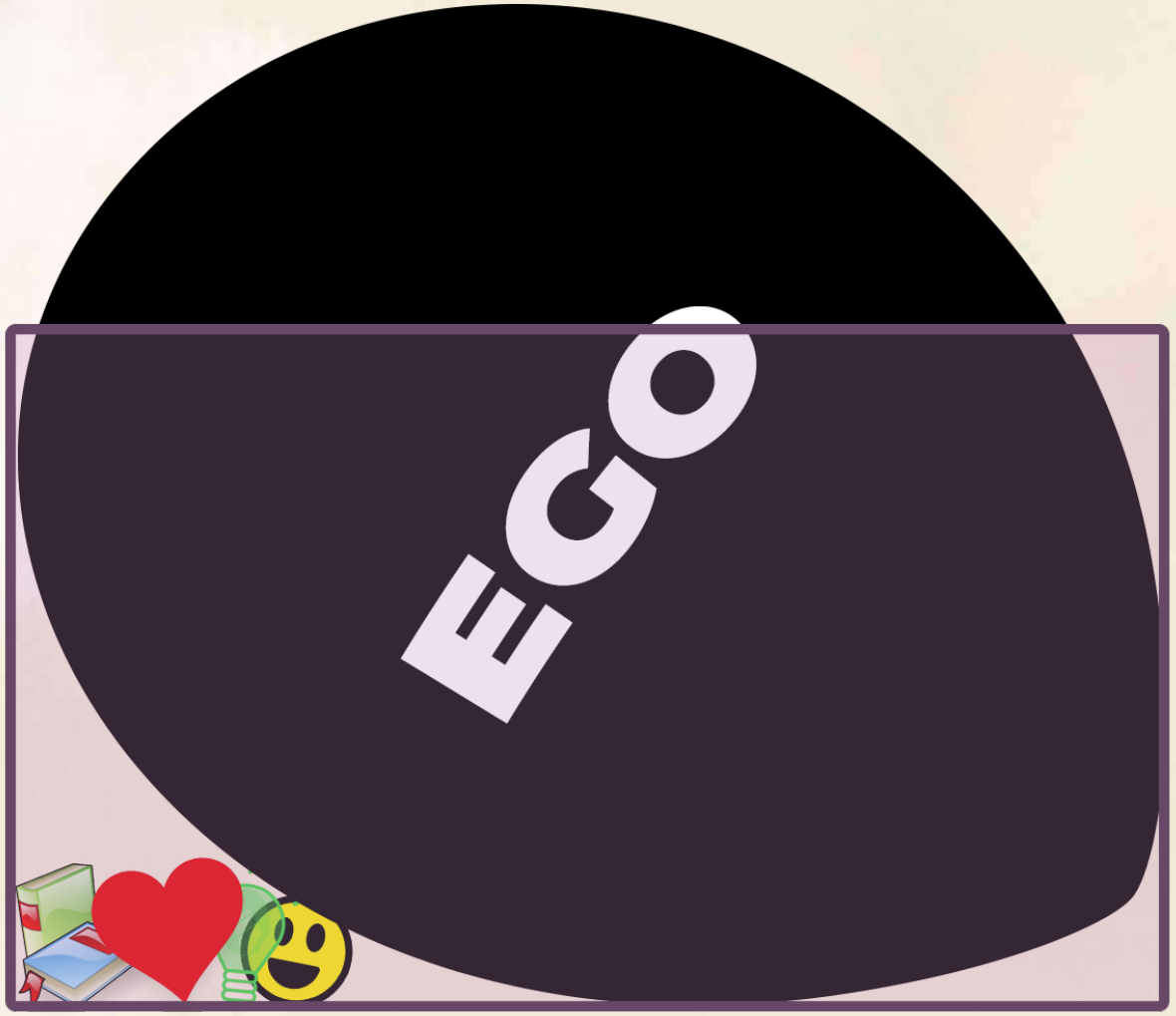
Personalitat



Personalitat



Personalitat



Personalitat



Consciència

La ment racional / La ment superior



Ego

La “ment” de l’instint / La ment inferior



Centaure



Gerardo Schmedling

Era dels centaures



Era dels humans



Eudald Carbonell

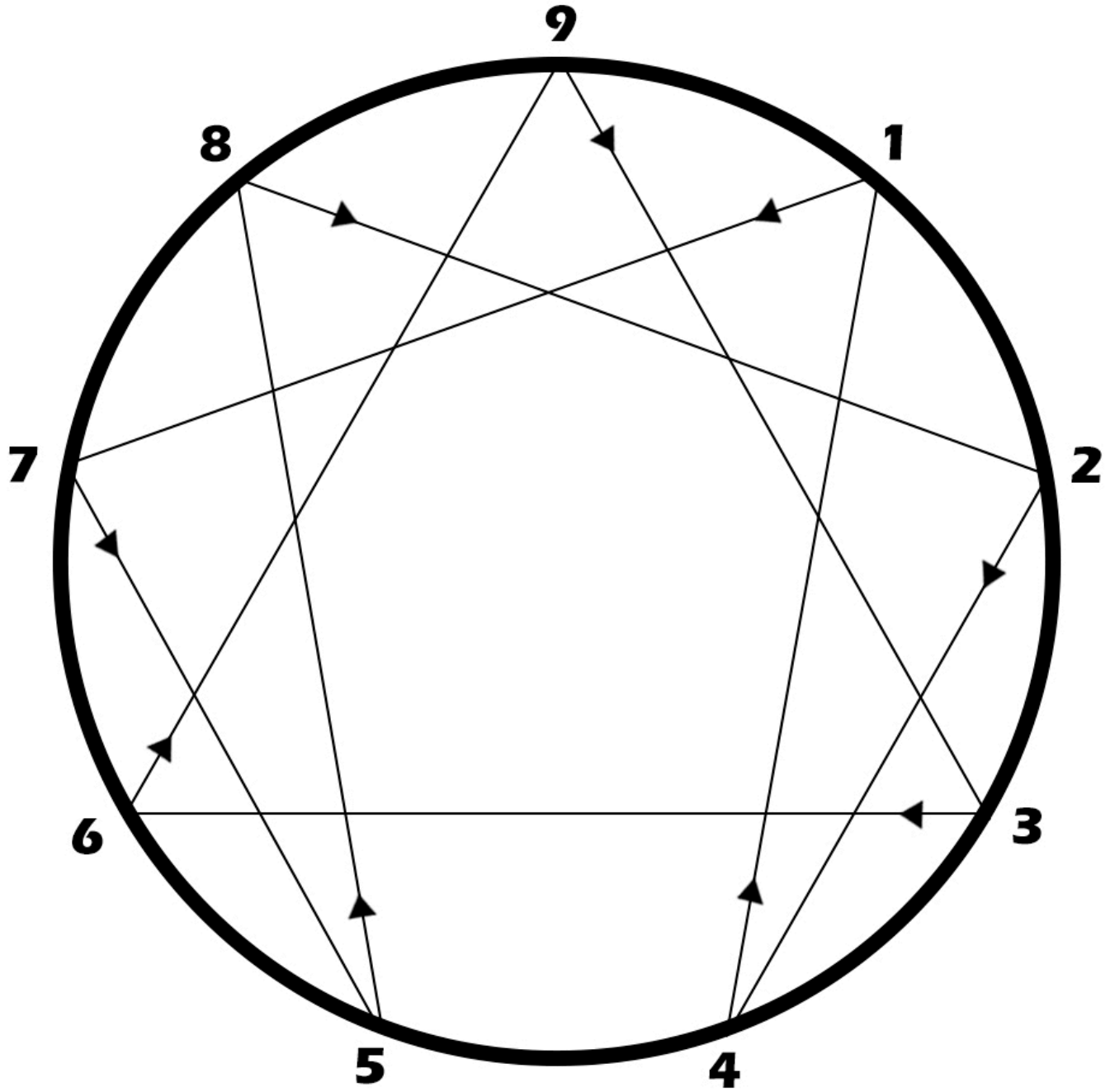
Homo sapiens

Homo ex-novo

EGO

Com és l'EGO?

ENEAGRAMA

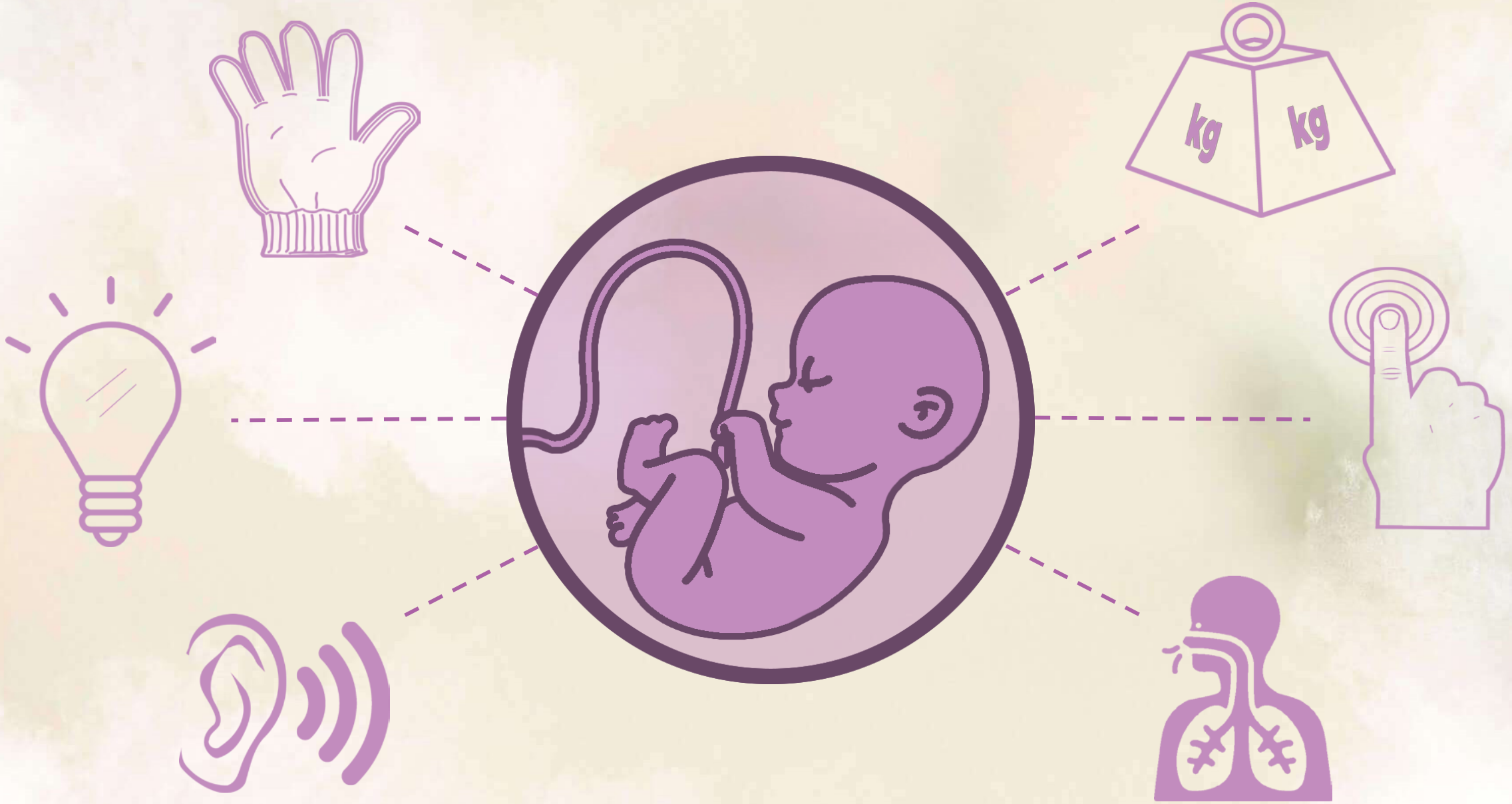


9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

9
INTERPRETACIONS

Com interpreta l'EGO la realitat?


kg
kg



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **rebutjats**

Sentir-se **abandonats**



Sentir-se

atacats





Sentir-se
atacats

Dominar el perill



Sentir-se
atacats

Dominar el perill

Controlar el perill



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se
abandonats



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament



Sentir-se **atacats**

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament
- **Controlar** l'abandonament



Sentir-se
atacats

- **Dominar** el perill
- **Controlar** el perill
- **Evitar** el perill

Sentir-se
rebutjats

- **Dominar** el rebuig
- **Controlar** el rebuig
- **Evitar** el rebuig

Sentir-se
abandonats

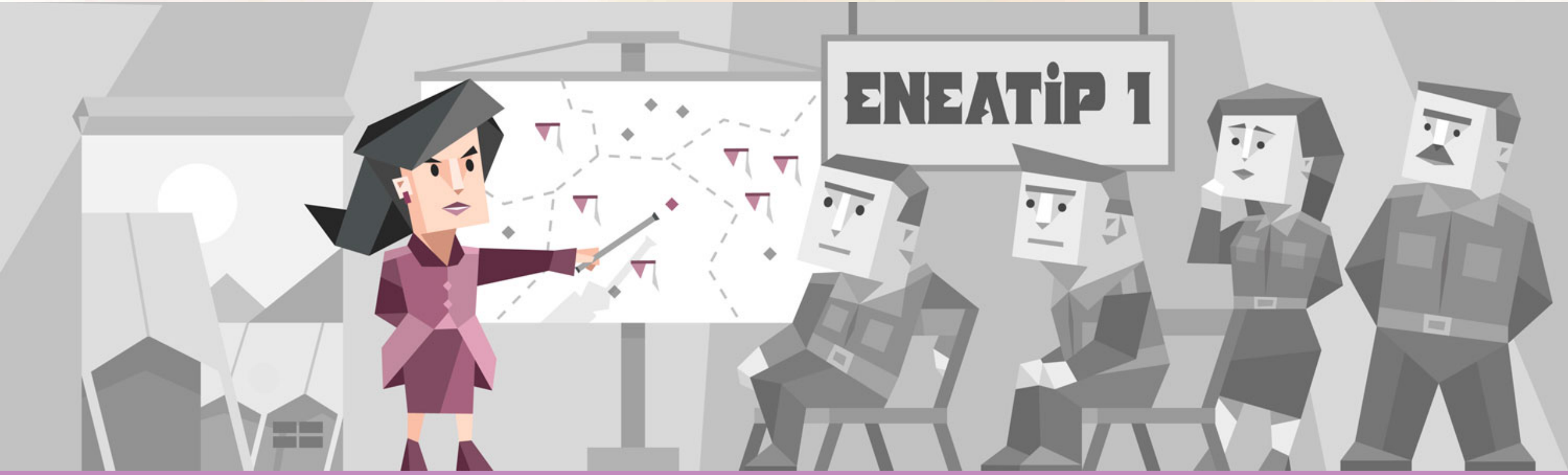
- **Dominar** l'abandonament
- **Controlar** l'abandonament
- **Evitar** l'abandonament

TAULA A B C

A	B	C
Esdeveniment	**Interpretació** de l'esdeveniment **Sentir-se atacats** **Sentir-se rebutjats** **Sentir-se abandonats**	**Resultat** de la interpretació de l'esdeveniment

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



Monica
Geller



Randall
Pearson



Señorita
Rottenmeier



ENEATIP 1

Personalitats públiques



Nicole Kidman



Pablo Iglesias



Madre Teresa



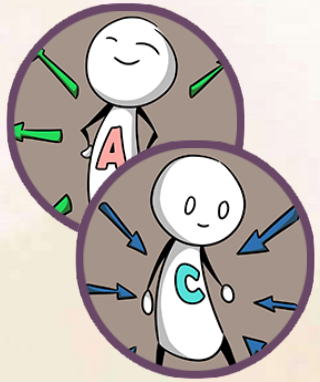
Angela Merkel



ENEATIP 1

Patró de conducta

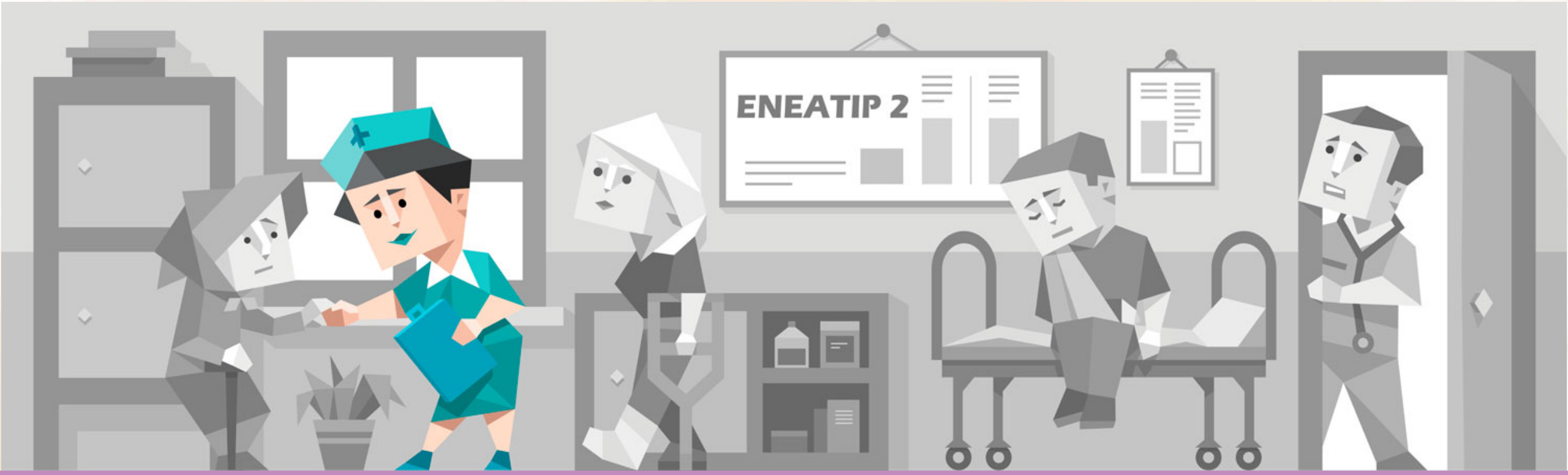
Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (*judicis*)
Fugida (*No accepta crítica*)





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



Frasier Crane



Ruth Wilder



ENEATIP 2

Personalitats públiques



Cleopatra



David Bustamante



Elvis Presley



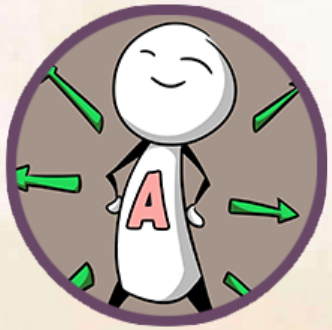
Lady Di



ENEATIP 2

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Venjança, orgull*)





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



Colin Sullivan



Niles Crane



Jerry Maguire



ENEATIP 3

Personalitats públiques



Arnold Schwarzenegger



Cristiano Ronaldo



Pedro Sánchez



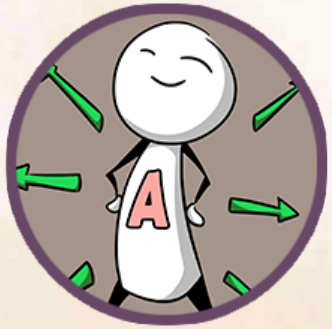
Leonardo Di Caprio



ENEATIP 3

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Competitivitat*)

Fugida (*Amagar el fracàs*)





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



Eduardo Manostijeras



Kevin Pearson



Phoebe Buffay



ENEATIP 4

Personalitats públiques



Johnny Depp



Pedro Almodóvar



Marlon Brando



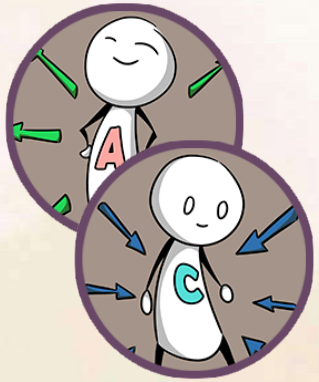
Angelina Jolie



ENEATIP 4

Patró de conducta

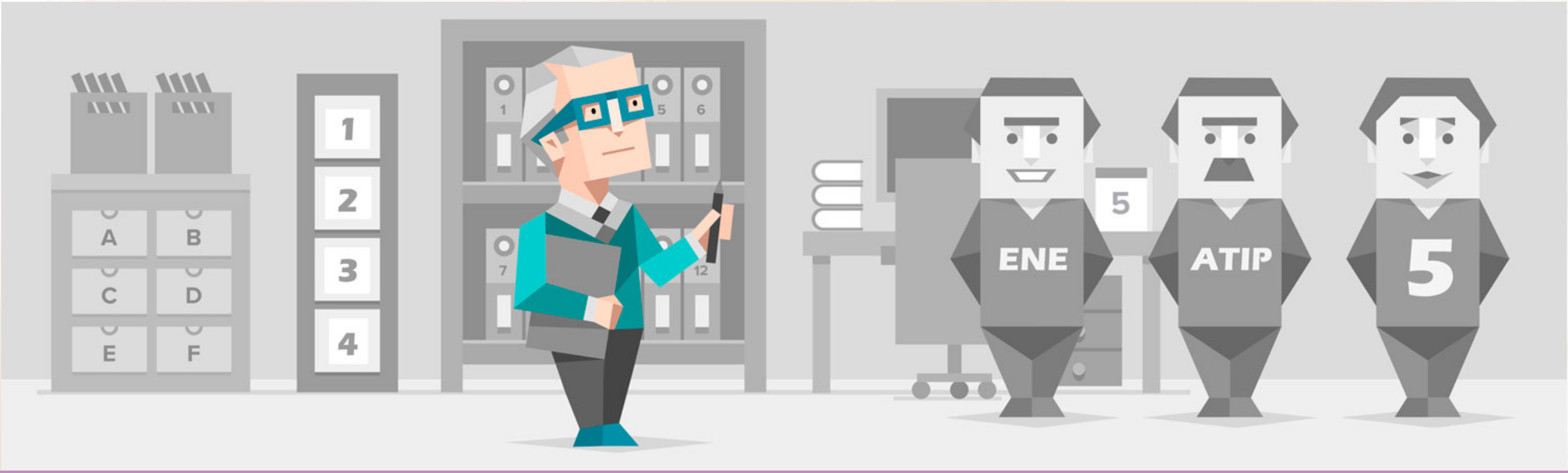
Patró A (internament)
Patró C (externament)



Resposta de lluita

Fugida (*Allunyar-se*)





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



Dexter Morgan



Dr. House

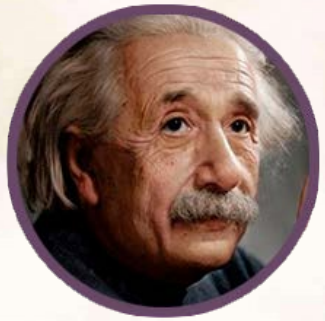


Sherlock Holmes



ENEATIP 5

Personalitats públiques



Albert Einstein



Stephen Hawking



Mark Zuckerberg



Agatha Christie



ENEATIP 5

Patró de conducta

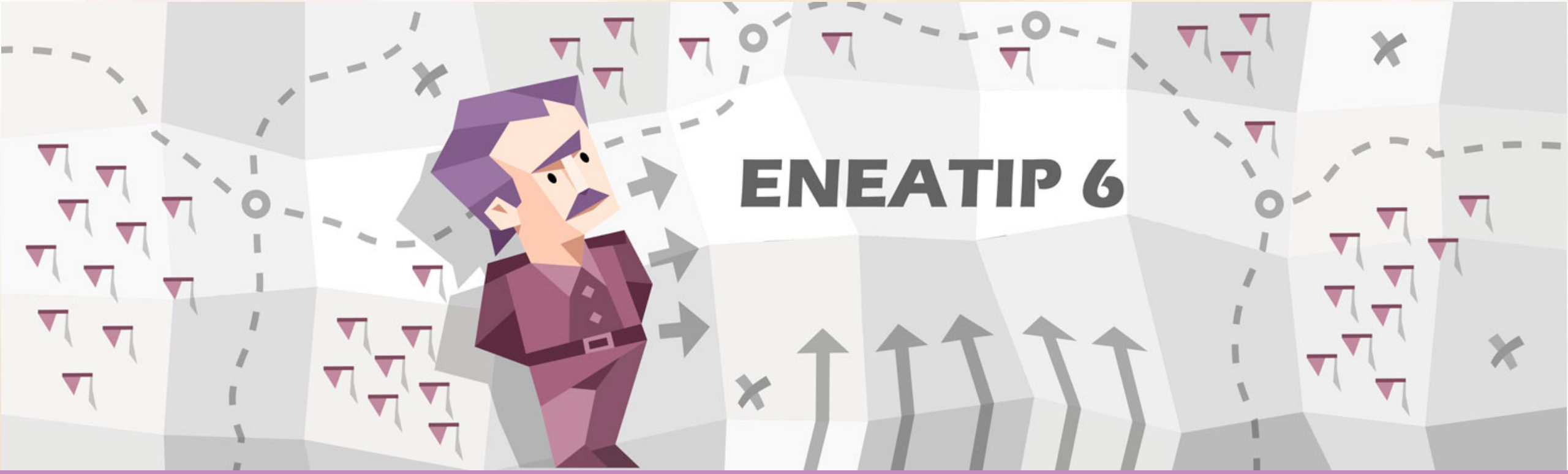
Patró C



Resposta de lluita

Fugida (*Refugi mental*)





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”

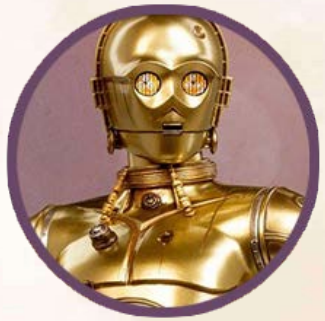


ENEATIP 6

Personatges ficticis



Milhouse



C-3PO



Ross Geller



Rachel Green

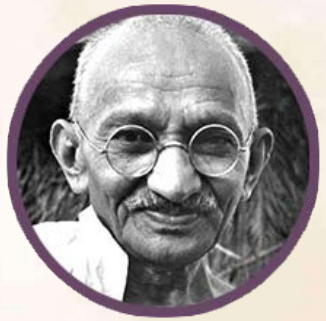


ENEATIP 6

Personalitats públiques



Woody Allen



Gandhi



Adolf Hitler



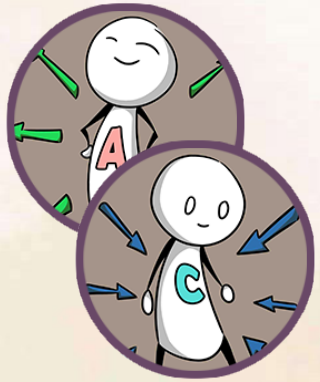
Jennifer Aniston



ENEATIP 6

Patró de conducta

Patró A (externament)
Patró C (internament)



Resposta de lluita

Atac (*jutjar, criticar, lluita*)
Fugida (*No pensar*)
Bloqueig (*Immobilitat*)





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



Joey Tribbiani



Homer Simpson



ENEATIP 7

Personalitats públiques



Robin Williams



Arturo Valls



Núria Picas



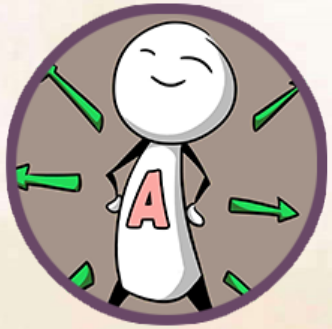
Jim Carrey



ENEATIP 7

Patró de conducta

Patró A



Resposta de lluita

Fugida (*Evadir-se*)





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



Bart Simpson



Arya Stark



Tony Soprano



ENEATIP 8

Personalitats públiques



Anthony Blake



Harrison Ford



Donald Trump



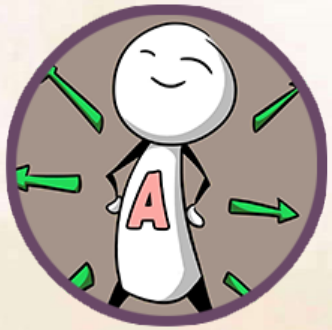
Madonna



ENEATIP 8

Patró de conducta

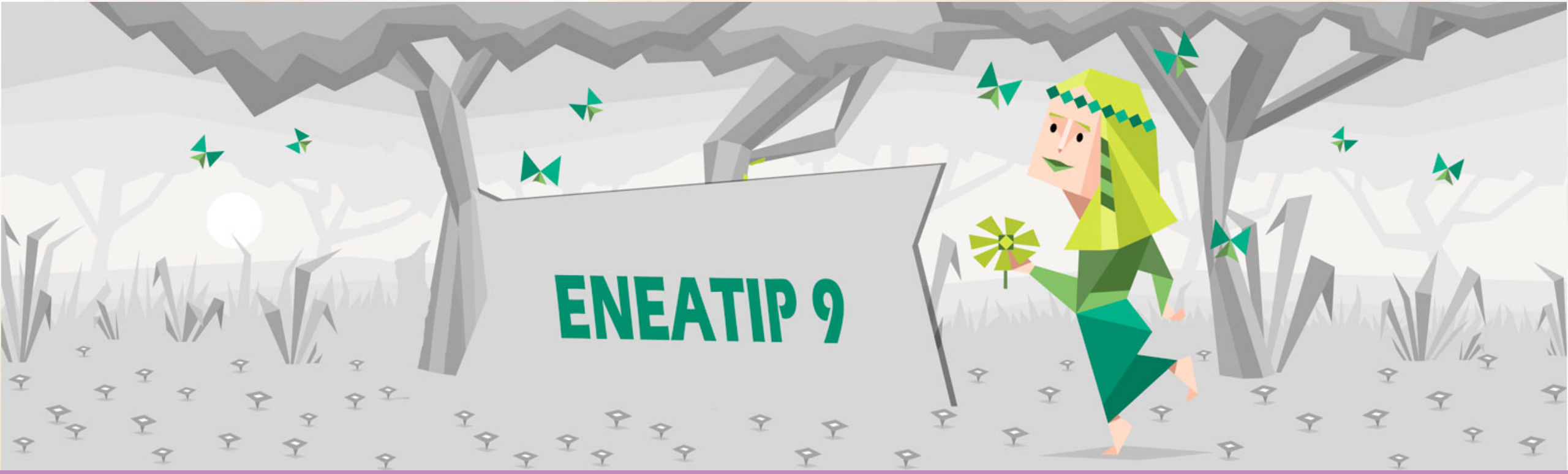
Patró A



Resposta de lluita

Atac (*Dominància*)





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



Sancho Panza



Walter White

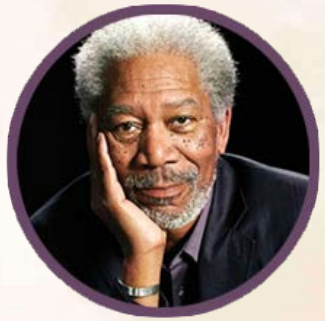


ENEATIP 9

Personalitats públiques



Keanu Reeves



Morgan Freeman



Whoopi Goldberg



Brad Pitt



ENEATIP 9

Patró de conducta

Patró C



Resposta de lluita

Bloqueig (*Passivitat*)











TAULA A B C

A

Esdeveniment

B

Interpretació de l'esdeveniment

Sentir-se atacats

Sentir-se rebutjats

Sentir-se abandonats

C

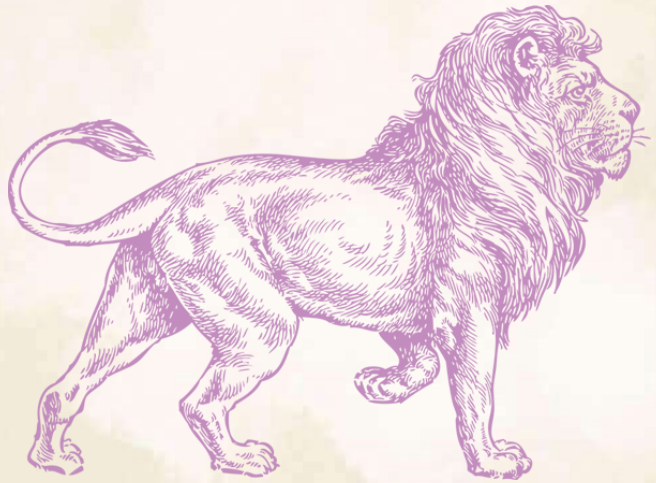
Resultat de la interpretació de l'esdeveniment

- ENEATIP 1
- ENEATIP 2
- ENEATIP 3
- ENEATIP 4
- ENEATIP 5
- ENEATIP 6
- ENEATIP 7
- ENEATIP 8
- ENEATIP 9

Què practiques?

https://youtu.be/tokbgyQ0yBU

La desescalada de situacions de TENSIÓ



TENSIÓ ABSOLUTA



TENSIÓ RELATIVA

La desescalada de situacions de TENSIÓ ABSOLUTA

Policia desescala una situació de tensió

https://youtu.be/F6CE_sTJmZI

La desescalada de situacions de TENSIÓ ABSOLUTA

Què ha fet el policia?

Amb el cos

Com deu haver parlat?

Què deu haver dit?

La desescalada de situacions de TENSIÓ ABSOLUTA

(EXPLICACIÓ) Policia desescala una situació de tensió

https://youtu.be/zFkpc7s5teE

La desescalada de situacions de TENSIÓ ABSOLUTA



Nivell visual



Mans lliures



To de veu



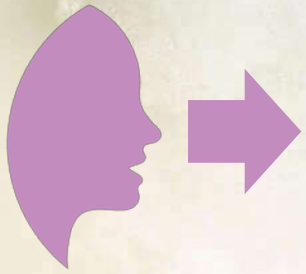
Activar el pensament



Seguretat



Empatia



No encarar-se

La desescalada de situacions de TENSIÓ RELATIVA

Hem associat erròniament que...

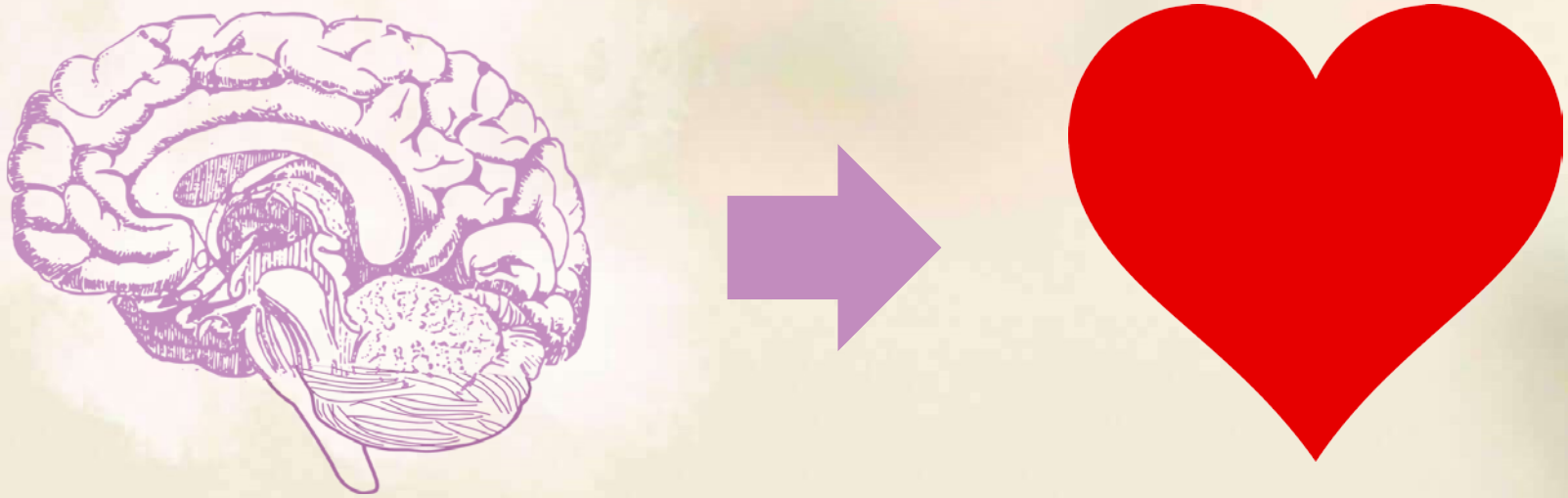




Pensem segons SENTIM

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 d'una forma més eficient, harmònica i calmada.



OUROBOROS





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