

CÓMO DEJAR DE SENTIRTE DESBORDADA



Si estas **cansada, agotada, agobiada** debes saber que hay una manera de vivir la misma realidad de forma diferente.

La realidad es **neutra**, la manera en cómo tú la vives depende de ti.

No dejes que los demás permitan dominen tus emociones. Elige ser libre para escoger tus pensamientos y emociones.

Si te apuntas al curso haremos un viaje por el autoconocimiento:

En primer lugar, entenderemos cómo funcionamos, es decir, cómo funciona nuestro cerebro (consciente e inconsciente).



Saber cómo funciona esta parte del cuerpo humano nos permitirá **entender porque funcionamos de manera automática**. Muchas veces no somos conscientes de muchos de nuestros comportamientos.

Por otro lado, y lo que es más importante, entenderemos porque hacemos las cosas y después nos arrepentimos. Al entender por qué, empezaremos a **perdonarnos** por las cosas que hemos hecho sin saber por qué las hemos hecho.

Aprender que a veces se dispara nuestro cerebro reptiliano y se coloca en modo lucha o huida mientras una cascada de sustancias químicas invade nuestro torrente sanguíneo y observar que es lo que nos hace **perder el control** del cerebro racional, nos ayudará a comprendernos y lo mejor, controlarnos. En el curso, **aprenderemos como funciona para poder dirigirlo hacia la tranquilidad**.

Además, **autoconocernos** nos puede permitir detectar cuándo y dónde se nos dispara el piloto automático y cuáles son nuestros **hábitos emocionales**. Pensamos que los hábitos son comportamientos como lavarnos los dientes, tomar café, ir al gimnasio, etc. pero hay otro tipo de hábitos que no tenemos presentes, los hábitos emocionales, que son aquellos que hacen que se dispare el piloto automático de las emociones. Poner la llave en la cerradura de casa puede ser el detonante del hábito del enfado.

Cuando queremos cambiar nos centramos en querer cambiar un estado emocional, y no lo conseguimos, ya que no hay que centrarse sólo en querer cambiar la emoción que

CÓMO DEJAR DE SENTIRTE DESBORDADA

sentimos, se trata de entender el origen de ésta y comprender que **son hábitos que hemos creado y debemos trabajarlos como tales.**



Los hábitos emocionales nos hacen vivir la vida de una manera que no nos gusta, creando agobio, tristeza y desespero.

De la misma manera las personas que nos rodean actúan delante de nuestras actuaciones con su piloto automático y con sus hábitos creados. Entender esto nos permite llegar a entender por qué lo hacen. No es por fastidiarnos, simplemente, también ha creado su hábito.

Cuando entiendes lo que pasa, puedes empezar a actuar de manera distinta para conseguir llegar a un entendimiento con el otro.

Una vez que entendamos cómo funciona el cerebro y como se crean los patrones mentales y los hábitos de comportamiento, pasaremos a ver cómo podemos encontrar los **detonantes** que hacen que se dispare el piloto automático. Aprenderemos a detectar nuestras **creencias, sociales e individuales**, cómo se han creado y cómo podemos eliminarlas. Detectar las creencias te hará plantearte si te mueves como tú quieres o simplemente te mueves en base a una creencia que has interiorizado. **Detectar las creencias que te mueven en automático te permitirá empezar a liberarte del sufrimiento.**

Trabajaremos distintas **herramientas de autoconocimiento**, como el **efecto espejo** y el **eneagrama**.

El efecto espejo no sólo te **permitirá conocerte** más a ti misma, si no que podrás entender a los demás y **transcender el dolor que te generan sus actos.**

El eneagrama te permitirá detectar las **heridas** que dirigen nuestros comportamientos, nos ayudará a entender como nos movemos por la vida y como **creamos nuestra propia realidad**, lo cual nos permitirá avanzar hacia la visión de una realidad neutra y a la **elección de nuestra emoción y comportamiento frente a ella.**

Si entiendes como te mueves por la vida, **el porqué y el para qué, podrás empezar a cambiar aquellas cosas a las que te enfrentabas con un “pero yo, no puedo”.**

Todas estas herramientas nos ayudarán a poner en marcha la **autocompasión**. La autocompasión nos ayudará a empezar nuestro **autocuidado** y el autocuidado disminuirá la sensación de desbordamiento.

CÓMO DEJAR DE SENTIRTE DESBORDADA



Si piensas que **no tienes tiempo** y menos para ti, puedo asegurarte que muchas veces las emociones y el estrés pueden ser **ladrones de tiempo**. Cuando estamos estresados, nos sentimos cansados, vamos más lentos y con falta de concentración. Pensando en las situaciones vividas o el futuro por vivir, ralentizamos la manera de funcionar en el presente y el tiempo que tienes para poder dedicarte a ti. Si controlas el piloto automático, los pensamientos y las emociones, **el tiempo se multiplicará**, aunque los días sigan siendo de 24h.

Además, al cambiar tu visión de las cosas, dejarás de sentirte tan desbordada, empezando a comprender que otra manera de vivir es posible (aunque ya lo sabes, ¿verdad?, por qué hay otras personas que no viven como tú)

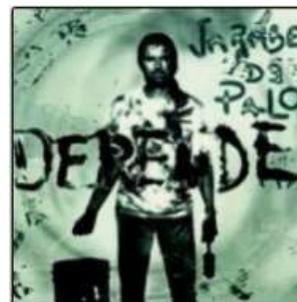
Te animo que apuntes al curso y verás cómo hay **otra manera de vivir la misma realidad**. **No tiene que cambiar tu entorno, basta con que cambies tu.**

¿Recuerdas la canción de Jarabe de Palo?

Depende

Depende ¿de qué depende?

De según como se mire, todo depende



Apúntate al curso para entender cómo miramos la vida y cómo la vivimos y descubrir que otra manera de vivir es posible.

CÓMO DEJAR DE SENTIRTE DESBORDADA

Programa del curso



Sesiones de 2 h aprox.

- Próximos cursos en Barcelona

Des-desbórdate

Curso presencial: 180 € Curso online: 150 €

Des-enfádate

Curso presencial (unidad familiar) Curso presencial 220 €

- Acompañamiento individual 10 sesiones, 400 € concierto hora

Bonos de descuento para los asistentes a esta charla

DATOS DE CONTACTO

Gemma Jodas Farrés



686912641



info@silenciaturoidomental.com

WEB : <https://silenciaturoidomental.com/>



@silenciaturoidomental