

Lo físico, lo mental y lo emocional
a nuestro servicio

La Universidad
en Internet



¿A nuestro servicio?

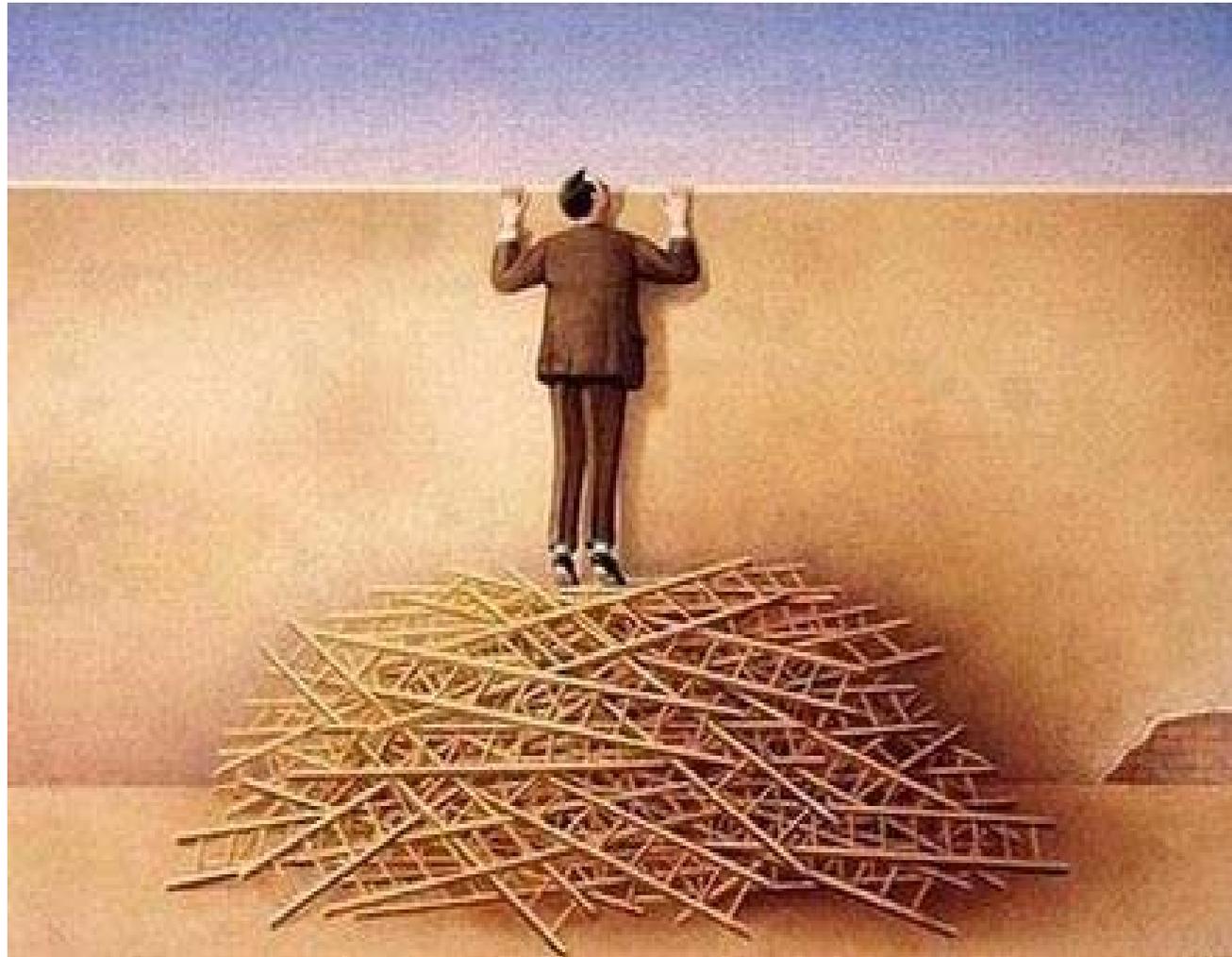
Para hacer nuestra labor...

... más sencilla
... más llevadera
... más gratificante

*“Cuando me siento bien,
haga lo que haga,
lo hago mejor.”*



Utilizando nuestros recursos



Ordenar nuestros recursos



Y después de este minuto...

Obsérvate y...

**Escribe todo lo que se te
ocurra acerca de
este minuto:**



- _____
- _____
- _____

Y después de este minuto...

Este minuto se me ha hecho muy largo – Me he sentido ridículo – Ha sido un subidón – Me pican las manos – No le encuentro sentido – Es un minuto de inquietud – Se me han cansado los brazos – He pensado mil cosas en este minuto – Me ha costado mucho – Es un ejercicio muy tonto – He sentido cierta euforia – No sé por qué aplaudía – He acabado sudando – He sentido paz y alegría – He ido cambiando de ritmo – Menos mal que nadie me ha visto – Me he visto aplaudiendo en un teatro y me he vuelto a emocionar – No sé por qué lo he hecho – Me siento más alegre...

Nuestros 3 vehículos

Me pican las manos
Se me han cansado los brazos
Me ha costado mucho
He acabado sudando

Físico

Este minuto se me ha hecho muy largo
No le encuentro sentido
He pensado mil cosas en este minuto
Es un ejercicio muy tonto

Mental

Me he sentido ridículo
Ha sido un subidón
He sentido cierta euforia
Me siento más alegre...

Emocional

Nuestros 3 vehículos



"El cuerpo humano es el carruaje; el yo, el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas, y los sentimientos, los caballos."

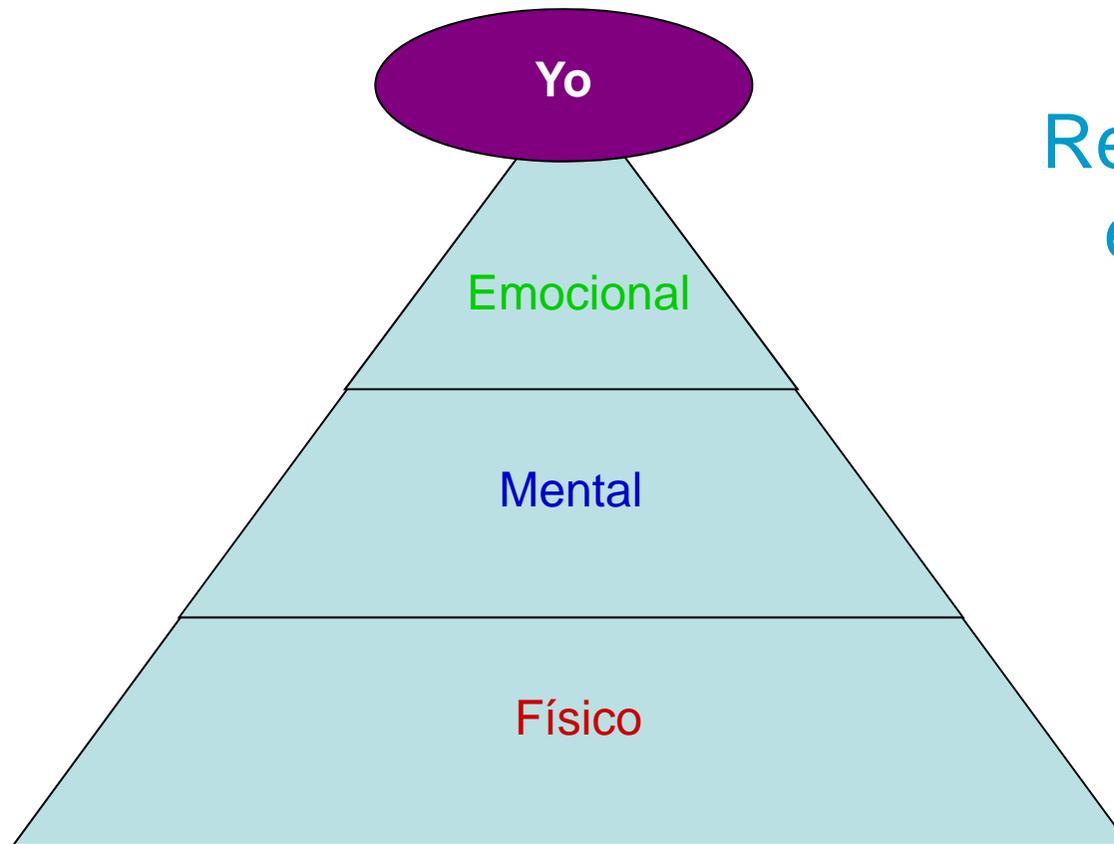
Platon

Físico – “El cuerpo”

Mental – “El pensamiento”

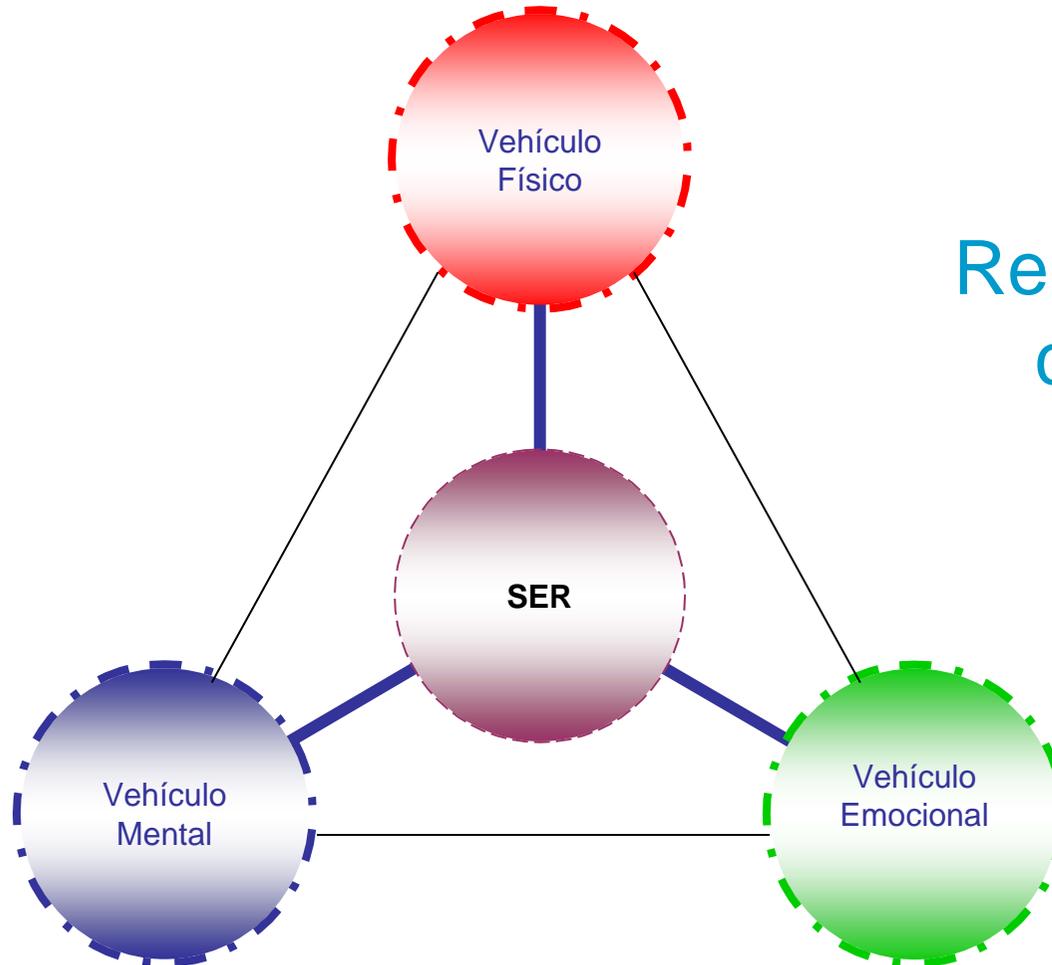
Emocional – “Los sentimientos”

Esquema 3 vehículos



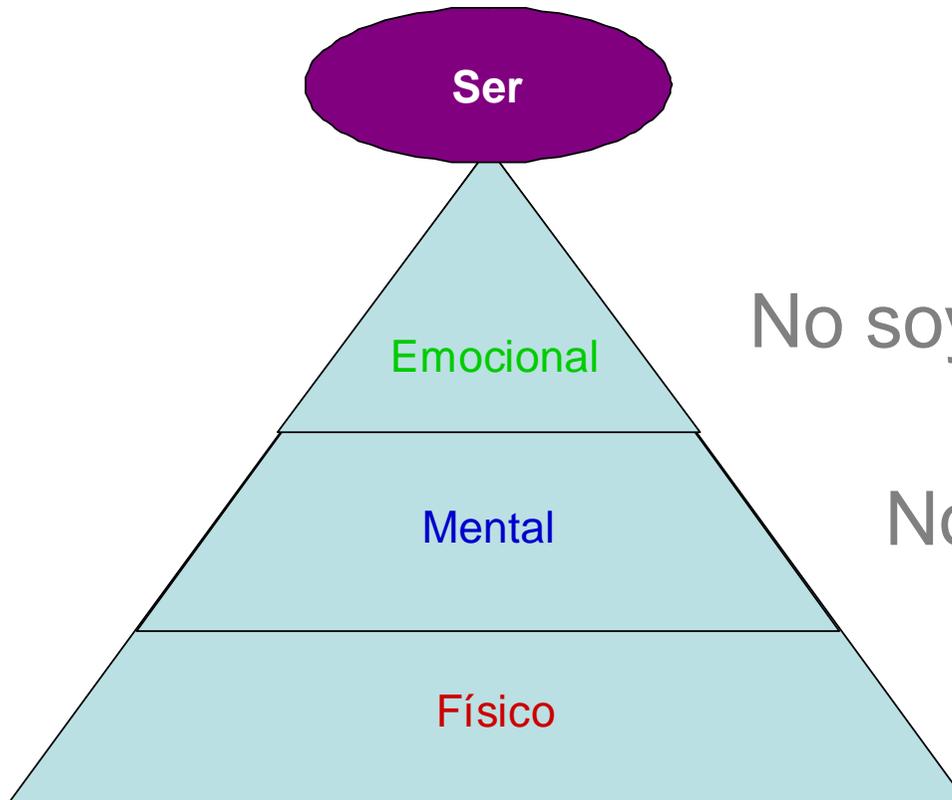
Representación
en forma de
Pirámide

Otro esquema 3 vehículos



Representación
con globos

¿Con qué nos identificamos?



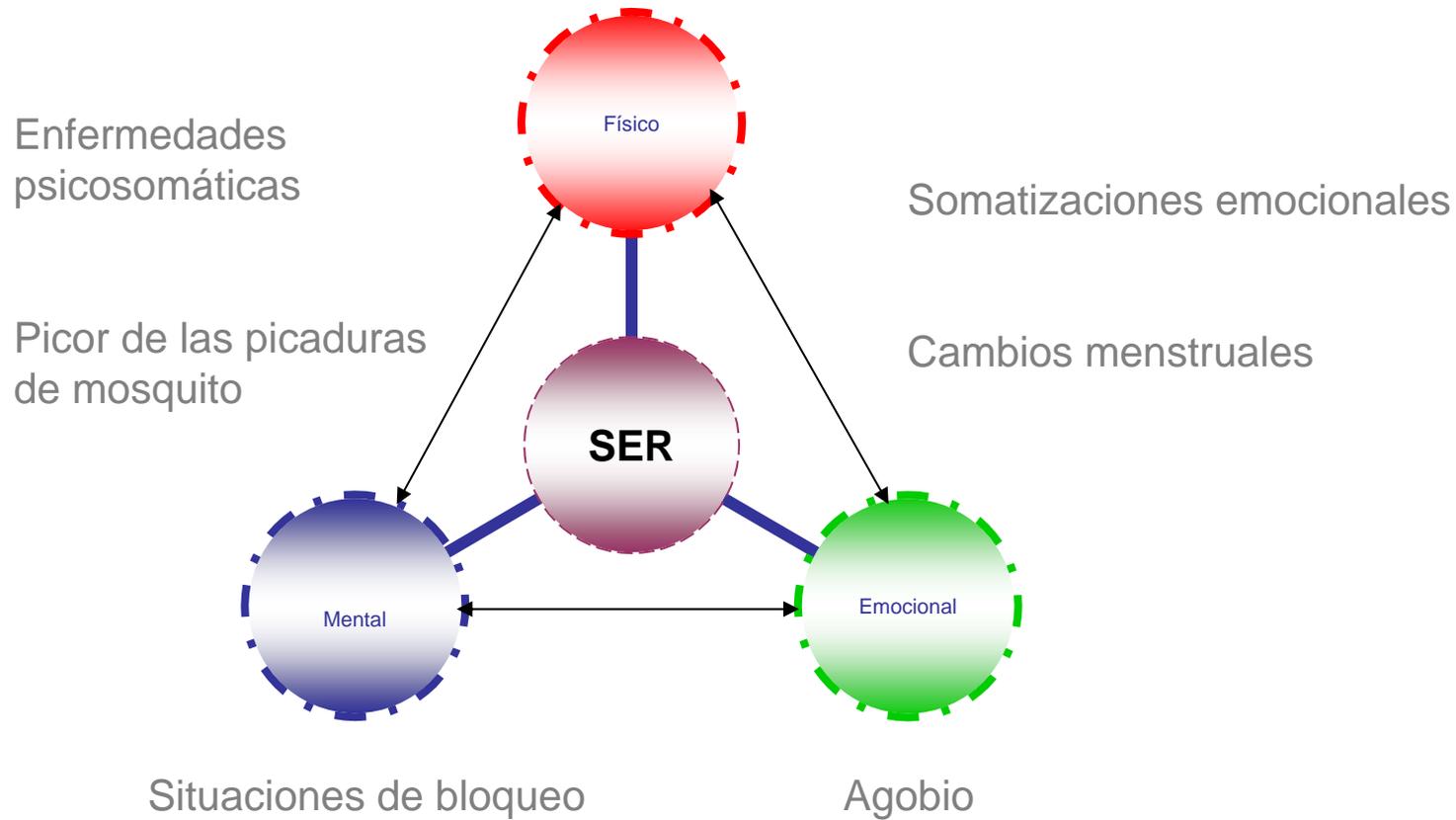
¿Qué no soy?

No soy lo que siento

No soy lo que pienso

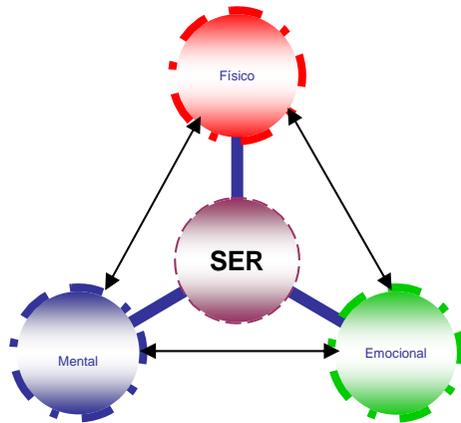
No soy lo que hago

3 vehículos conectados



**FUERTEMENTE
CONECTADOS**

Desde la Consciencia



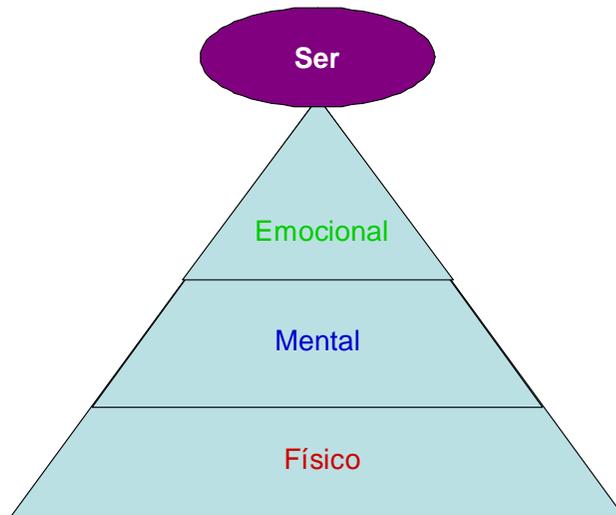
Desde el SER, siendo consciente del ser que soy, puedo observar lo que ocurre conmigo.

(Esto se practica!!!)

Estar centrado

Cuando lo que hago, lo que pienso y lo que siento están alineados...
entonces me encuentro centrado, me encuentro en un

Estado de armonía



Mi mundo Interior	Mi mundo Exterior
Sentimientos	Relaciones
Pensamientos	Palabras
Actitudes	Acciones

Cosas que me descentran

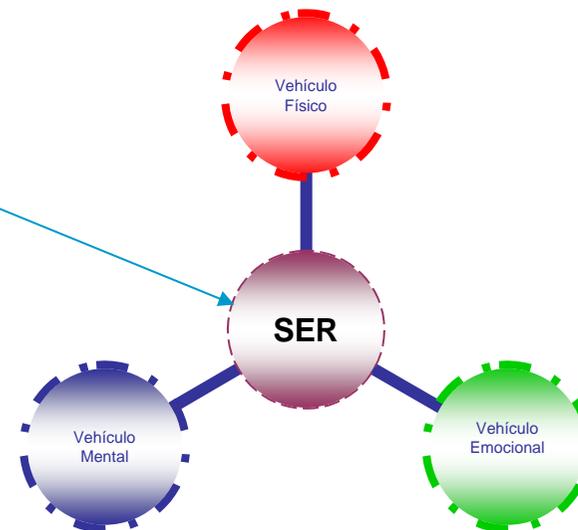
Todo lo del exterior me puede descentrar:

- Desde el físico (un golpe en el codo)
- Desde el mental (alguien que llega tarde)
- Desde el emocional (mi hijo que me ignora)

Oportunidades de volver a mi centro

Ejemplo de maestría:

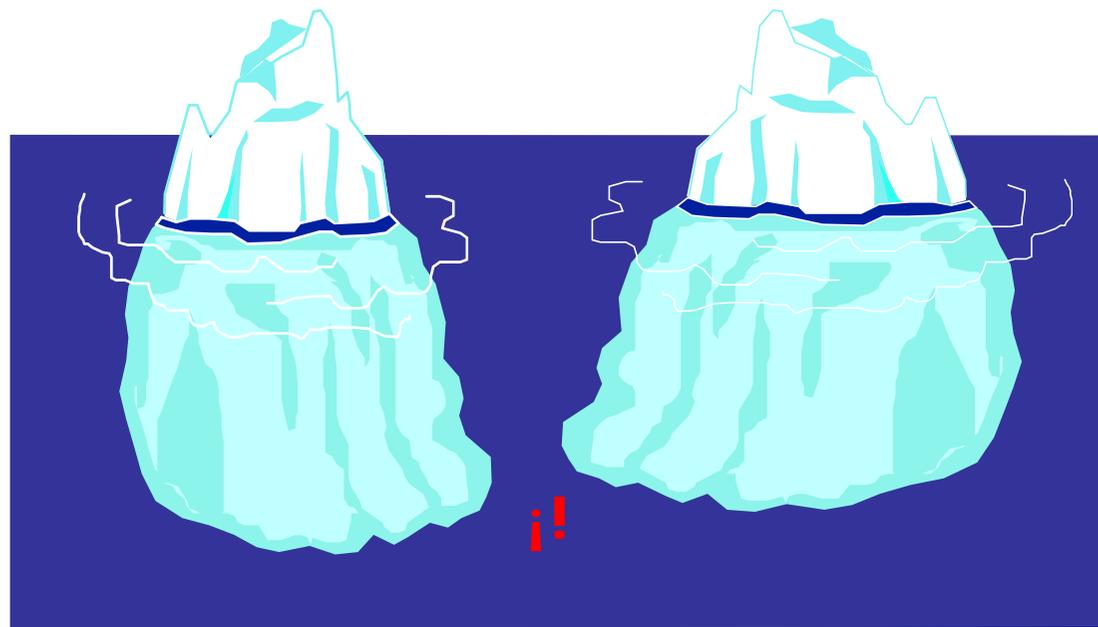
Too Good



Cosas que me descentran

de los demás...

Ser consciente del Ser **que son**



¿Qué podemos hacer?

Cuidarlo mejor
Dormir bien
Alimentarlo mejor
Hacer más ejercicio
...
Hacerle caso

OBSERVAR

Descargarlo

“No puedo elegir no tener emociones, pero sí qué hacer con ellas”

Identificar las emociones

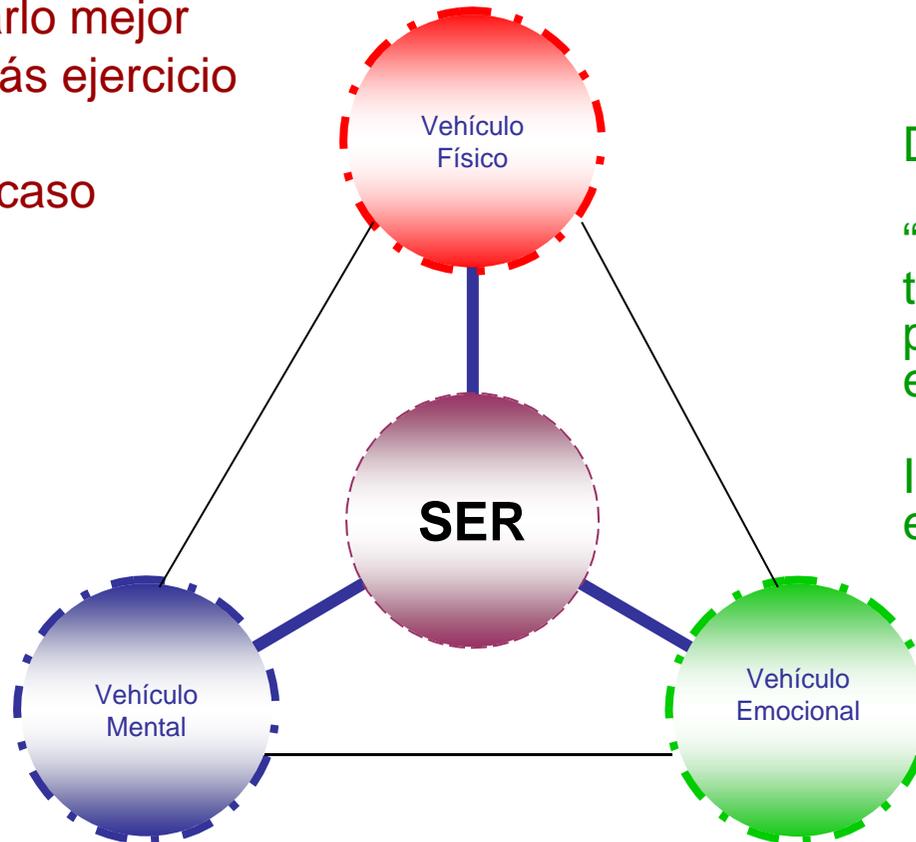
Entenderlo

Entrenarlo

Alimentarlo bien

Gestionar los pensamientos

(Percepción, creencias, limitaciones, patrones...)



Las 8 Masterclass

Los 3 vehículos Hoy	<i>Identificaciones</i> Lunes, 8 Sep	El Físico Jueves, 11 Sep	<i>Las emociones</i> Lunes, 15 Sep
Los Procesos Mentales Jueves, 18 Sep	<i>Entrenamiento</i> Lunes, 22 Sep	Bienestar Personal Jueves, 25 Sep	Actitud de Servicio Lunes, 29 Sep

Las 8 Masterclass

1.- Lo físico, lo mental y lo emocional... a nuestro servicio.

Descubriremos las posibilidades que nos ofrece el manejo de este sencillo esquema, representativo de nuestros “tres vehículos”.

2.- El peso de estar identificados con lo que no somos.

Cuando nos damos cuenta de lo que pesan ciertas identificaciones, sentimos un gran alivio al deshacernos de ellas desde nuestra libertad.

3.- Atención a lo que nuestro cuerpo nos está diciendo.

La sabiduría del cuerpo está a nuestra disposición. Y aprenderemos a interpretar su lenguaje y sus mensajes.

4.- Identificación y tratamiento de nuestras emociones.

Aprender a reconocerlas, ponerle nombre y tratar con ellas, nos permite hacer de las emociones nuestras amigas.

Las 8 Masterclass

5.- Nuestros procesos mentales y su mejor aprovechamiento.

Cuando podemos observarlos, nos hacemos con las riendas de nuestros pensamientos. Y podemos soltar los que nos incomodan.

6.- Entrenar nuestra mente para nuestro propósito.

El músculo de la mente también se ejercita. Gracias a su plasticidad nos da la oportunidad de poder moldearlo. Veremos cómo.

7.- Desde nuestro bienestar personal cuidamos mejor.

Cuando nos sentimos bien, cuando estamos centrados, hacemos mejor cualquier cosa que nos toque hacer, por ejemplo, cuidar.

8.- La actitud de servicio como nuestro mejor estimulante.

Ser conscientes de lo determinante que es nuestra actitud, desde nuestra libertad de elegir, nos da la mejor energía.

Las 8 Masterclass

Información completa en:

<http://cuidadores.unir.net/formacion/cursos-online-para-familiares-y-profesionales/pack-8-masterclass-cuid%C3%A1ndonos-desde-el-autoconocimiento-detalle>



Pack 8 masterclass: Cuidándonos desde el Autoconocimiento **PRECIO 199,00 €**

Visita la sección de
Formación en la web
<http://cuidadores.unir.net/>

Fin de la 1ª Masterclass

**Preguntas...
Comentarios...
Sugerencias...**

GRACIAS por haber compartido.

Javier Ibáñez - info@capacimientocom.com

Feliz Travesía

www.capacimientocom.com



Fin de la 1ª Masterclass

Hasta pronto