

TALLER BÀSIC PER APENDRE A GESTIONAR LA TEVA SALUT A TRAVÉS DE LES EMOCIONS



La **BIONEUROEMOCIÓ** reconeguda científicament, explica que les malalties i els conflictes són avisos biològics. Localitzar i transcendir el **bloqueig emocional** del passat ens sana.

Els objectius del taller són:

- *Conèixer els camins de recerca de l'origen emocional bloquejat :*
 - *La nostra vida cronològica*
 - *Projecte Sentit (Prenaixement/ primers anys de vida)*
 - *Transgeneracional (Arbre Genealògic)*
- *Com interpretar els Diccionaris de descodificació de Malalties.*
- *Tècniques per a transcendir aquestes emocions bloquejades.*

Què és la BIONEUROEMOCIÓ?

- *La Bioneuroemoció no és una teràpia mes ni és alternatiu a res, és integratiu i complementari*
- *La Bioneuroemoció neix a partir de la pròpia observació de moltes persones al llarg de la història recent.*

Com entenem la malaltia i altres símptomes:

- *Senyals de que alguna cosa no funciona bé, no estem en coherència.*
- *Adaptacions al medi*
- *Ordres inconscients :L'inconscient processa molt millor que la ment conscient. 97%*
 - *L'altre no existeix (empatia)*
 - *És atemporal*
 - *Realitat=virtual (simbologia, conflicte de diagnòstic, imaginació, pors)*
 - *És innocent (no jutja i es creu els nostres judicis, creences...)*

Bioshock

- *Ha de ser inesperat*
- *Viscut en silenci*
- *Que el subjecte no sàpiga gestionar-lo emocionalment. Superació del límit tolerable.*
- *Pel subjecte, és injustificat i injustificable*

- ***Efecte missil*** – *Un bioshock concret*
- ***Efecte guerra*** – *Acumulatiu un seguit de Bioshocks que acaben vessant com un guerra plena.*

Etapes

- 1 Supervivència (pulmons, sistema digestiu, sistema reproductor)*
- 2 Protecció (òrgans que protegeixen, alguna capa de la pell, els pits)*
- 3 Comparació espècies (ossos, músculs, tendons...)*
- 4 Relacions humanes (conflictes relacionats amb la identitat, separació, preocupar-se dels altres...)*

Cicles biològics memoritzats

- *En l'univers tot és cíclic: el dia i la nit, les estacions, els anys, etc. De la mateixa manera passa amb les nombroses repeticions d'esdeveniments que ens esdevenen a la vida com símptomes de salut, esdeveniments remarcables, excepcionalitats, etc... Aquests cicles inscrits i memoritzats a les nostres cèl·lules ens permet prendre consciència de la font dels nostres conflictes.*



Emoció permesa i emoció oculta

Davant de molts conflictes les persones tenim tendència a expressar aquelles emocions que ens permetem, deixant a l'ombra altres emocions a l'ombra.

Aquestes emocions que no ens permetem, ens les ocultem a nosaltres mateixos, per prejudicis, per educació, per creences.

Es tracta de ser honestos amb nosaltres mateixos i acceptar que és el que sentim a cada moment, per molt inacceptable que ens sembli, sigui el motius que siguin.

- A trets generals, les dones solen reprimir la ràbia, la còl·lera i l'odi i els homes, la por, i la tristesa.
- A mida que un va sent honest amb sí mateix, comença a desenvolupar l'habilitat de identificar més ràpidament quines son les emocions que tendeix a ocultar.
- Per arribar a l'emoció oculta utilitzem un camí, anomenat camí a l'inconscient.

Camí a l'inconscient

- Ens ubiquem amb els ulls tancats i en temps present en la situació conflictiva de manera objectiva i concreta
- Observem i expressem que pensem, que opinem
- Observem i expressem la manera en que ens sentim. El sentiment, és una barreja entre pensament i emoció. Ex, decepcionat, desvalorat, increpat, incòmode, espantat, amoïnat...
- Observem l'emoció que ens domina en aquest moment: 5 emocions bàsiques: Por, ràbia, fàstic, tristesa i alegria.
- I en aquest moment, des d'aquesta emoció ens hem d'atrevir a expressar i sentir allò que en aquell moment ni mai no hem fet.
- Després d'haver-ho fet, si hem estat honestos, observarem una nova emoció, i des d'aquesta nova emoció, acabarem d'expressar allò més prohibit.

- Normalment quan expressem allò que mai hem expressat ens quedem més relaxats. De no ser així. Podem fer dues coses:
- Obrir els ulls, canviar de lloc, i pensar en algun recurs que en aquell moment t'aniria bé sentir. El recurs pot ser: seguretat, amor, confiança...
- Un cop sabem quin recurs se'ns fa necessari en aquella situació, tanquem els ulls i revivim una experiència on aquest recurs era amb nosaltres, i intensifiquem les emocions, els sentiments, les sensacions corporals i ens imaginem un pont de llum entre nosaltres d'ara i el nostre jo que està en la situació conflictiva i li transmetem aquest recurs, emocions, sentiments. Al cap d'uns segons del procés. Ens tornem a col·locar en la posició anterior i ens fixem si alguna cosa ha canviat.
- Una altre opció, és obrir-nos totalment a sentir la emoció. Acollir-la com si fos un nadó, abraçar-la, deixar de anomenar-la, per passar a experimentar-la, sentint-la intensitat, la energia, com es manifesta en el cos, relaxar-se i donar espai per a que aquesta emoció sigui sentida, al cap d'una estona ens en adonarem que estarem en pau.
- Practicar-ho amb situació conflictiva de baixa intensitat

Tenir en conte:

- *S'ha de ser molt honest i estar molt atents a com la nostra pròpia ment ens enganyarà per a allunyar-nos de la emoció oculta.*
- *No hem de tenir por a les nostres emocions simplement son intensitat i energia.*
- *Hem de ser conscients i estar disposats per a expressar i sentir coses com: Voler matar a algú, odiar, sentir-se abandonat, por.... I dir paraules molt fortes, però ens ho hem de permetre.*
- *A vegades, no és només expressar allò que sentim, sinó imaginar-nos que duem a terme aquelles accions que no ens hem atrevit.*
- *Nomes a través de la pràctica, l'acceptació de les pròpies emocions i la honestedat amb un mateix, ens permetrà arribar a aquests punts sols. Quan hi ha forts ressentis necessitarem a un acompanyant en Bioneuroemoció per a que ens guií fins a l'emoció oculta.*

Retornar els programes

- Anar al cementiri o al poble
- Escriure una carta
- Regalar o fer una ofrena retornant els projectes
- Fer el dol, a través del duelo de You Tube o el que jo enviaré.
- Que cadascú s'inspiri i sigui creatiu i sobretot sentit.

Com consultar el diccionari

Avui en dia es tracta de posar al Google el sintoma seguit de biodescodificaci3n i aneu mirant les diferents p3gines.

- *Simplement 3s orientatiu*
- *Mirar els dos diccionaris*
- *Estar oberts a contemplar totes les accepcions que ens diu.*

Què faig quan tinc un símptoma?

- Buscar en el diccionari les orientacions en relació a aquest conflicte i cercar possibles relacions.
- Des de quan el tinc?
- Que passa uns dies abans?
- Quines altres vegades m'ha passat?
- Quina vegada va ser la primera?

- Quan ens sembli que hem trobat la situació fem el camí a l'inconscient i amb l'emoció oculta expressa apliquem el nou recurs.

- Observem que ens reflexa aquesta situació. (Teràpia del mirall)

- Visitem l'arbre i busquem la possible relació i si s'escau fem un dol.

- Si els símptomes segueixen, haurem de cercar noves hipòtesis.

Moltes gràcies

