

ANNEXOS

ANNEXOS SESSIÓ 1

PINDOLA 1 - QUE ES EL SUBCONSCIENT
DEBATRE SENT RESPECTUÓS
MEDITAR - CONCEPTES BASICS
REACCIONS CONTROLADES PEL SUBCONSCIENT

ANNEXOS SESSIÓ 2

PINDOLA 2 - EL CERVELL I LA MEMORIA CELULAR
COMUNICACIÓ AMB EL SUBCONSCIENT
ESQUEMA CV POTENCIA'T

ANNEXOS SESSIÓ 3

PÍNDOLA 3 TRAUMES, BLOQUEJOS EMOCIONALS I CRENCES I
EXERCICIS ALLIBERAMENT TRAUMAS EMOCIONALS
FITXA SEGUIMENT PROPI
FITXA SEGUIMENT PROPI – explicada

ANNEXOS SESSIÓ 4

PÍNDOLA 4 TRAUMES, BLOQUEJOS EMOCIONALS I CRENCES II
EXERCICIS ALLIBERAMENT BLOQUEJOS EMOCIONALS

ANNEXOS SESSIÓ 5

PINDOLA 5 - FORMULAR I GRAVAR CRENCES
EXEMPLES DE FORMULACIÓ DE CRENCES
EXERCICI GRAVACIO DE CRENCES

ANNEXOS SESSIÓ 6

PINDOLA 6 - FORMULAR OBJECTIUS

ACTIVITAT - SON ELS TEUS OBJECTIUS O SON ELS MEUS

ANNEXOS SESSIÓ 7

ACTIVITATS SESSIO 7

ANNEXOS SESSIÓ 8

PRESENTACIÓ PROJECTE PERSONAL

ANNEXOS SESSIÓ 10

PINDOLA 7 - LA MEDITACIO

PRESENTACIO PROJECTE GRUPAL

ANNEXOS SESSIÓ 11

PINDOLA 8 – ESTRES

GUIA PRESENTACIONS

TASCA REFLEXIÓ PERSONAL DEL CURS

ANNEXOS EXERCICIS

EXERCICI 1

EXERCICIS 2, 3 I 4

EXERCICIS 2, 3 I 4 SOLUCIONS

ANNEXOS DIGITALS

INSTAGRAM

MOODLE

ANNEXOS SESSIÓ 1

PÍNDOLA 1

La MENT: CONSCIENCT I SUBCONSCIENCT

El camp de la ment no està restringit als psicòlegs i psiquiatres. Tots estem constantment modificant la nostra pròpia ment, ja sigui voluntària o involuntàriament.

Hi ha estudis que demostren que les nostres decisions les prenem abans de que la consciència les formuli.

Abans de passar a explicar la ment subconscient, repassem què és la ment conscient.

La ment conscient

Amb la ment conscient analitzem qualsevol situació i prenem decisions raonades. Creem arguments a favor i en contra.

En la ment conscient hi ha la nostre creativitat, capacitat analítica, d'abstracció i de síntesis.

Ens permet plantejar-nos objectius i definir el millor camí per aconseguir-los.

El que passa per la ment subconscient és tot allò que fem sense pensar, no forma part de la ment conscient.

La mateixa acció pot estar feta d'una forma tant conscient com inconscient. Exemple:

- Estem escrivint i sens queda el llapis sense punta. Decidim treure-li punta conscientment per seguir escrivint (conscient).
- Estem escrivint i parlant amb un amic al mateix temps, i sens queda el llapis sense punta. Mentre parlem amb l'amic, i l'estem mirant, li traiem punta al llapis sense prestar-li atenció i seguim escrivint (subconscient).

En el primer cas la nostre atenció estava en treure-li punta al llapis. En el segon cas la nostre atenció estava centrada en parlar amb l'amic, i el llapis l'hem afiletat sense pensar-hi.

Un altre exemple seria la comunicació. La comunicació està definida pel que diem, però a demés pel llenguatge no verbal (gesticulació del cos):

- Llenguatge verbal, el que diem: Controlem el que diem.
- Llenguatge no verbal: Gesticulació de les mans. Expressions facials. Etc.

Curiositat: Sabíeu que hi ha gent que es dedica professionalment a analitzar el llenguatge no verbal d'altres persones per tal de saber si menteixen, estan a gust amb el que diuen, si es senten superiors, estan tristos, etc.?

La ment conscient funciona a una freqüència de 40 impulsos nerviosos per segon. Aquesta capacitat ens limita a gestionar entre 1 i 3 esdeveniments simultanis. No podem pensar en més de tres coses al mateix temps.

La ment subconscient

És reactiva. És a dir, que dona les mateixes respostes davant dels mateixos estímuls. Això significa que els seus actes no estan controlats per la raó o el pensament, i per tant no som conscients de les seves accions.

Orquestra automàticament les funcions pròpies del cos (biològiques, motrius, etc.), de manera que la ment conscient no ha de treballar tant. A més és la responsable del equilibri del nostre organisme.

La ment subconscient processa a 20 milions d'impulsos nerviosos per segon. És capaç d'encarregar-se al mateix temps de milers d'esdeveniments o de treballar les 24 hores al dia.

El subconscient treballa en el present. Avalua els estímuls externs del entorn i reacciona d'immediat amb un comportament prèviament adquirit, sense que hagi de passar per la ment conscient o sense entrar a jutjar.

Totes les nostres vivències són emmagatzemades en un disc dur regravable i en funció de la situació que vivim (estímul extern) respon d'una forma o altre.

El subconscient no entén del bé ni del mal. Del correcte i del incorrecte. El subconscient actua automàticament en resposta als estímuls que rev.

Més del 95% de les nostres decisions, accions, emocions i conductes provenen del subconscient. Mentre dormim el nostre cos el gestiona totalment el subconscient.

Al contrari que amb el conscient, no podem controlar la nostra atenció, pensaments i accions. És un pilot automàtic.

Per sort aquest pilot automàtic es reprogramable. Podem entrar dins del subconscient i modificar-lo. També podem comunicar-nos amb ell d'una forma senzilla.

Hi ha molts estudis arreu del món on demostren el poder del subconscient. Estudis amb fàrmacs que demostren que pel simple fet de que una pastilla és d'un color més vistós que un altre, essent les dos del mateix component, funciona millor en els pacients. Estudis de pastilles de sucre que els doctors diuen als pacients que són determinades medicines, i causen el mateix efecte que aquestes medicines. Tot això és el poder del subconscient.

Per tant, si som capaços de modificar la nostra ment subconscient a plaer i ens centrem en educar-la podrem delimitar el nostre potencial i portar una vida més en sintonia amb qui som. Controlant les nostres pròpies accions, decisions, reaccions, etc. Només ens cal aprendre a fer-ho.

Fins aquí la píndola d'avui. De totes formes per acabar d'entendre com poder entrar a modificar el nostre subconscient encara ens queda conèixer com funciona el cervell i les memòries cel·lulars.

DEBATRE SENT RESPECTUÓS

Debate/dialogar/conversar és una acció vital per l'evolució de la persona i per extensió de la humanitat.

Mitjançant el debat expressem la nostre opinió, però també escoltem la opinió d'altres persones; els entenem; empatitzem; aprenem; millorem comunicant-nos; compartim.

És essencial aprendre a debatre doncs al llarg de la vida ens trobarem en milers de debats i és interessant que primer de tot sapiguem expressar les nostres opinions, per fer-nos entendre bé, doncs podem tenir una gran idea o opinió però si no la expressem d'una forma clara potser ningú ens entén, i per tant no ens poden donar la raó, ajudar o rebatre. I en segon terme per aprendre a escoltar i a entendre a les altres persones.

Al cap i a la fi, per molt que sapiguem nosaltres, sinó som capaços d'entendre que vol dir l'altre persona, mai ens posarem d'acord o respectarem la opinió contrària. Fet fonamental.

Debate a demés de saber expressar-se i saber escoltar consisteix en fer-ho d'una manera respectuosa. Si no som respectuosos podem intimidar, cohibir, molestar, fer enfadar a altres companys. De la mateixa manera que si altres no ho son amb nosaltres.

En aquest curs tractarem una temàtica que és molt maca i al mateix temps molt delicada, ja que parlarem d'emocions. I com sabreu, en aquesta vida hi ha emocions molt maques i molt plenes, però també hi ha emocions molt desagradables, dures i tristes.

Hem de ser conscient que no tots els companys son iguals que nosaltres. Alguns son més extravertits i no temen a expressar-se, i d'altres son més tímids i necessiten un bon clima al aula per expressar-se.

La clau perquè els debats funcionin bé i tothom es senti a gust per expressar-se lliurement neix del respecte opinant, del respecte escoltant i del tacte emocional necessari per aquells companys que necessitin més temps per expressar-se.

Possible formes sobre iniciar una opinió d'una forma respectuosa:

- Mai riure del comentari d'un company quan parla en serio. Per molt estrany que ens pugui semblar.
- Mai desqualificar la opinió d'un company amb paraules com:
 - Quina tonteria
 - No m'ho crec
 - Impossible
 - Més t'agradaria
 - Etc.
- Quan anem a contradir un company començar amb un:
 - Jo penso que...

- Malgrat respecto la opinió de jo opino que...
 - No comparteixo la opinió de perquè jo diria que....
 - Etc.
- Evitar afirmacions rotundes com si tinguéssim la veritat absoluta:
 - ... i això és així!
 - Us ho puc assegurar
 - ... mai de la vida
 - Etc.

MEDITAR: CONCEPTES BÀSICS

Què és meditar?

Meditar és l'acte de practicar la meditació.

La meditació podem dir que és un entrenament dut a terme per la ment amb el que desenvolupem/cultivem una sèrie de qualitats personals.

Amb aquest entrenament el que es pretén es donar-li un sentit més profund a les nostres pròpies vides. Profunditzar en conceptes més superficials per arribar a idees més profundes i que realment ens aporten un valor personal molt més ampli, pler i feliç.

Mitjançant la meditació podem arribar al punt de valorar la nostre pròpia vida, experiències, decisions, etc. des d'un punt de vista més objectiu, i amb això el que aconseguim és veure'ns des de fora i entendre conceptes claus com "què estem fent malament"; "què és allò que ens falta per sentir-nos totalment realitzats"; "com podem seguir evolucionant".

En definitiva, mitjançant la meditació duem a terme la introspecció, l'autoconeixement, el desenvolupament de la consciència pròpia sent eines claus per evolucionar en tots els nivells.

Possibles pautes per meditar

Com la pràctica de meditar requereix de certa tranquil·litat i harmonia es recomanen diverses coses.

- Podríem intentar meditar a qualsevol lloc, però es essencial per aconseguir-ho fer-ho en un espai tranquil on estiguem relaxats.
- La forma més recomanable es segut sobre el terra amb la esquena recta, els peus creuats, els braços descansant sobre les cuixes (mai creuats), el mentó lleugerament inclinat cap avall i els ulls tancats.
- El cos ha d'estar relaxat.
- Començar meditant 5 minuts per no atabalar-nos. Posar un temporitzador per ser conscient del pas del temps. Hi ha persones que es poden arribar a passar hores i hores seguides meditant.
- Al inici varies respiracions profundes per anar-te endinsant en la teva ment. Al final una respiració profunda per finalitzar.
- Hi ha diferents tipus de meditació. Al inici projectar l'atenció en la respiració. Inspirem pel nas, expirem per la boca. Respiració conscient.
- Per seguir amb la línia de l'assignatura podem tractar de meditar pensant en nosaltres. En coses que ens agraden de nosaltres i en coses que volem canviar; en actituds que hem tingut durant el dia tant bones com dolentes; situacions noves; persones; etc.
- RECORDA. Estem coneixent-nos. Les idees que et passin pel cap no les jutgis ni les critiquis. Només observa-les, sentir-les i entendre-les.
- Al principi és molt comú distraure's amb molta facilitat. Cada cop que ens distraiem tornem a la respiració conscient. No et frustris si et desconcentres molt, al principi és normal.

- També es pot utilitzar el que es coneix com un mantra. Un mantra seria una paraula ganxo que ens fa centrar-nos novament en la meditació (amor, pau, felicitat, llibertat o altres mantres propis del budisme). Es donaran un parell d'exemples de mantras però no seran necessaris en aquesta assignatura.
- Utilitzar música especial per meditar és molt útil per estimular la teva ment a fer aquesta pràctica.
- Pensar en el aquí i en el ara. Intentar no pensar en passat o futur. Concentrar-me en qui soc i no qui era o qui seré.
- Si es medita en grup és bo compartir la meditació perquè ajudar a despertar noves idees.

Iniciar la meditació

- Inspira i expira tranquil·lament
- Alliberat dels teus pensaments i concentrat en la teva respiració
- A cada inspiració i expiració deixa que el teu cos es vagi relaxant, acomodant i sentint en pau cada cop més i més
- Introdueix el mantra:
 - OM
 - So Hum (Jo soc)
 - "Relaxat"
 - Qualsevol paraula que t'ajudi a connectar-te amb tu mateix

Final de la meditació

A falta d'un minut per acabar la meditació el professor avisarà als alumnes. I guiarà l'alumnat de la següent manera:

- Torneu la consciència novament al vostre cos
- Agafa un moment per descansar inhalant i exhalant lenta i profundament
- Quan et sentis preparada obre els ulls lentament.

Recordatori

Recorda que aquest document és simplement una petita guia per iniciar-te a la meditació. L'acte de meditar és molt antic i complexa. La meditació és una eina molt potent que requereix de gran entrenament i supervisió per part de mestres especialitzats.

A continuació tens adjuntats alguns enllaços que et poden ser útils.

Enllaços d'utilitat

Què és meditar?

<https://www.youtube.com/watch?v=llrbnF7KSg>

Com meditar?

<https://www.youtube.com/watch?v=a9fBwDihz5c>

Música per meditar:

https://www.youtube.com/watch?v=u2EJ_Alj47g

https://www.youtube.com/watch?v=i6_VhQ-sogs

REACCIONS CONTROLADES PEL SUBCONSCIENT

Reaccions controlades pel subconscient POSITIVES/BONES:

- Somriure quan estem contents.
- Plorar quan quelcom ens emociona.
- Pell de gallina quan escoltem una cançó que ens agrada.
- Pensar en una amiatat de cop quan ens passa quelcom positiu.
- Aixecar el puny en alt quan per celebrar una victòria.
- Saltar d'alegria quan ens donen una gran notícia.
- Somriure quan ens recordem algú.
- Estar alegres quan sona la nostre cançó preferida.

Reaccions controlades pel subconscient NEGATIVES/DOLENTES:

- Sentir-nos amenaçats/irosos quan algun desconegut ens mira.
- Posar-nos a la defensiva quan algú ens renya o ens diu quelcom que no ens agrada.
- Violentar-nos davant d'una situació que no ens agrada.
- Bloquejar-nos en situacions d'estrès, com en un examen o concert de música.
- Contestar malament a algú que ens intenta ensenyar quelcom.
- No poder parlar fluït quan ens acostem a la persona que ens agrada.
- Ser desagradables davant de persones desconegudes, malgrat no ho vulguem.
- Insultar sense pensar que es diu realment.
- Denigrar a algú sense pensar si realment el que diem és cert o si li podem fer mal a aquella persona.

ANNEXOS SESSIÓ 2

PÍNDOLA 2

EL CERVELL I LA MEMORIA CELULAR

El cervell

El cervell es pot dividir seguint diferents criteris, però seguint la línia del que estem estudiant direm que es divideix en dos hemisferis que tenen diferents funcions: esquerra i dret.

L'hemisferi esquerra del cervell controla la part dreta del cos. Aquest hemisferi s'encarrega de pensar, utilitzar el llenguatge i resoldre problemes. Utilitza la lògica i el raonament. És el responsable del que escrivim, analitzem, emetem judicis, memòria verbal, ús de les matemàtiques, etc.

L'hemisferi dret del cervell controla la part esquerra del cos. Aquest hemisferi es l'intuïtiu i emocional. En ell hi ha les visions creatives, generar sensacions, percepcions, etc.

Recordar el nom d'un element/persona forma part del hemisferi esquerra, mentre que recordar la seva forma es del hemisferi dret.

Quan som excessivament analítics és perquè governa l'hemisferi esquerra. Quan les emocions i no pensem d'una forma clara, és perquè governa l'hemisferi dret. Quan ens sentim en sintonia i que tot flueix estan interactuant els hemisferis dret i esquerra correctament.

Per desenvolupar tot el potencial necessitem desenvolupar correctament els dos hemisferis conjuntament.

Les connexions neuronals que relacionen els dos hemisferis són les que permeten desenvolupar tot el potencial. Poden créixer en qualsevol moment de les nostres vides i per fer-ho simplement hem de fer servir el nostre conscient per enfrontar-nos a noves situacions, aprendre nous coneixements, fer coses noves en general.

El processador de la ment conscient està en els lòbuls prefrontals. Aquí es processen els pensaments i després s'envien a diferents llocs del cervell, que després seran executats pel cos.

Exemples:

- Agafar un got: Penso que vull agafar un got, el meu cervell ho processa i executa les ordres a consciència perquè el cos es mogui i pugui agafar el got.

El processador de la ment subconscient està en el cor. Hi ha estudis que demostren que el cor identifica les respostes emocionals instantànes abans que el cervell. Del cor passen al cervell, on seran processades. De manera que les decisions i respostes subconscients passen del cor al cervell, i el cervell es limita a processar-les i ordenar que es duguin a terme. De manera que el cervell "simplement" desxifra la informació que li arriba del cor i la envia directament al cos.

Exemples:

- M'acosto a parlar amb la persona que m'agrada. El cor identifica una resposta emocional i envia un estímul al cervell, que simplement transfereix la informació al cos. De manera que la resposta del nostre cos no està feta a consciència.
- Tinc un examen i de cop m'encallo. El cor nota que quelcom va malament, envia l'estímul al cervell que transfereix la informació al cos en forma d'angoixa/nervis/pressió.

Les connexions neuronals existents en el nostre cervell permetran, o no, que s'executi determinades ordres. Sinó tenim connexions neuronals que integrin ambdós hemisferis en un determinat àmbit, no podrem executar ordres que desenvolupin tot el nostre potencial en aquest àmbit.

Malgrat intentéssim generar aquestes ordres, passat poc temps no es generarien ja que tenim gravades les creences que ens porten a no reaccionar d'aquesta manera.

Mitjançant **creences potenciadores** generem noves connexions neuronals, especialment les que integren ambdós hemisferis del cervell.

Les memòries cel·lulars

Les memòries cel·lulars es componen per tota la informació emmagatzemada en les nostres cèl·lules. Hi tenen guardades totes les nostres creences i bloquejos emocionals, de manera que determina les nostres respostes automàtiques (subconscients). Totes les nostres accions, reaccions, decisions i hàbits del dia a dia estan regits per aquestes.

Les memòries cel·lulars poden ser tant bones com dolentes. Dirigeixen les nostres actituds i conductes, com ens relacionem amb les altres persones i amb nosaltres mateixos, de manera que conformen la nostre realitat.

Podríem definir-les com les nostres creences, emocions i records del inconscient. Son les responsables de la nostre ment subconscient i per tant de la nostre vida i destí.

Sentir-nos estimats i valorats son les creences principals sobre les que ens movem quan som petits. De manera que per aconseguir-ho normalment modelem la nostre conducta i així ens anem adaptant al nostre petit entorn (pares). Aquesta modulació de la conducta involuntària queda gravada en el nostre subconscient, de manera que repetim els mateixos patrons en diferents àmbits de la vida.

De grans ens adonem compte que hi ha actituds de nosaltres mateixos que no ens agraden, però que no les podem canviar per moltes ganes que hi posem. El problema també està quan tenim actituds nostres que no ens agraden, però que tampoc les reconeixem.

Si creiem que la vida és dura, el nostre subconscient s'encarregarà de que sigui cert. Si creiem que trobar feina és complicat, així serà. Tot allò negatiu que pensi el nostre subconscient, ho atraurem. Pel contrari, tot allò positiu que pensi, també ho atraurem. Tot això son les nostres pròpies creences.

Les nostres creences defineixen com abordem les nostres relacions, amistats, feines i inclús la salut. Defineixen el nostre mon.

Com hem vist la nostre ment subconscient reacciona automàticament als estímuls rebuts del exterior i ho fa en base a aquestes memòries cel·lulars.

Les nostres creences i bloquejos emocionals fan que el nostre subconscient desenvolupi comportaments que amb el temps es converteixen en hàbits. Alguns positius i d'altres negatius.

Hi ha creences limitants i potenciadores.

Les limitants posen traves a les nostres capacitats i ens impedeixen aconseguir les nostre metes.

Les potenciadores en permeten desenvolupar tot el nostre potencial i ens impulsen a aconseguir l'objectiu.

Tenim la capacitat de substituir les creences limitants per les potenciadores.

El problema està que les nostres memòries cel·lulars no només delimiten el nostre subconscient, sinó que també limiten el nostre conscient, de manera que ens dificulten el canviar el nostre subconscient a través del conscient.

En aquest curs aprendrem a alinear les nostres memòries cel·lulars amb el nostres objectius d'una forma fàcil.

Analogia veler

Com es pot veure separem el veler en quatre elements.

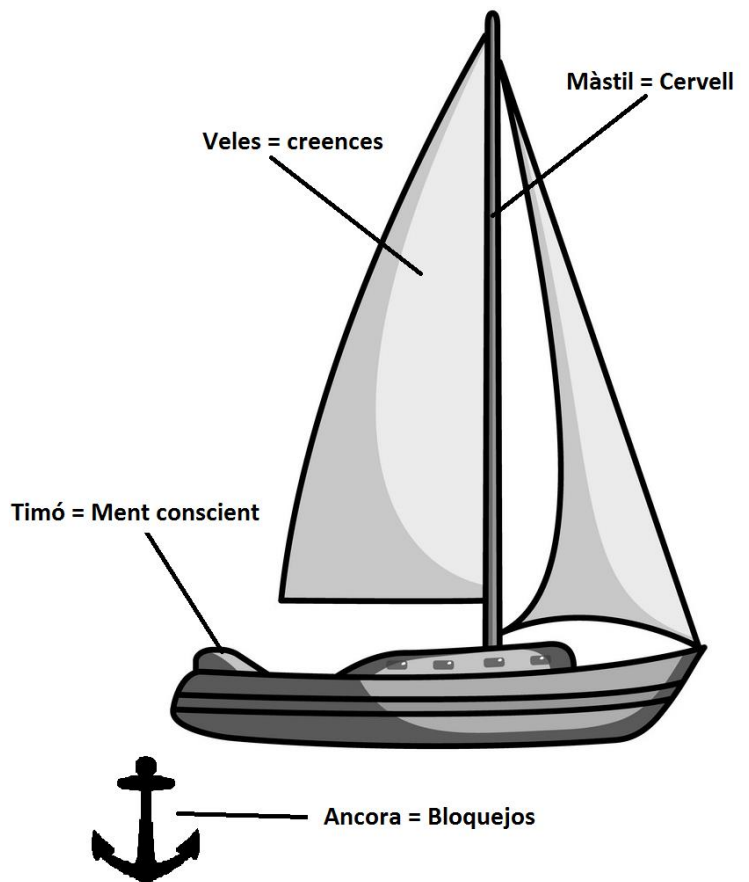
En el dibuix es pot veure una analogia sobre cada part del veler què seria referent a nosaltres.

El casc seria el nostre cos, que suporta la resta d'elements.

El timó seria la nostre ment conscient que ens guia per on anar.

L'ancora, o les ancores, serien els bloquejos emocionals i aquells fets que no ens deixen avançar tranquil·lament cap a on nosaltres volem.

Les veles son les nostres creences, que ens deixen, o no, navegar d'una forma fluida per la vida. Si les veles estan plegades o foradades ens constarà molt fluir pel mar. El símil seria unes creences limitants.



El masteler seria el cervell. En funció de l'activació cerebral seria més llarg o més curt.

Si el masteler es curt les veles no es podran desplegar completament i no avançarem en la direcció que volem. Un masteler curt per a nosaltres seria un cervell no integrat. Que no té bones connexions neuronals entre hemisferis.

Si volem navegar d'una forma fluida, hem d'estar segur de no tenir l'ancora tirada, tenir un bon masteler i unes veles adequades.

COMUNICACIÓ AMB EL SUBCONSCIENT

Cóm ens comuniquem amb el subconscient?

Una tècnica molt senzilla que ens permet accedir al subconscient per obtenir respostes són les que es basen en l'observació dels impulsos electromagnètics que el nostre cos genera davant cada estímul. La nostra ment subconscient genera impulsos electromagnètics diferents si els estímuls són positius o si són negatius. Aquests estímuls es comproven mitjançant el test muscular.

Amb un estímul positiu tenim una resposta muscular forta. Amb un estímul negatiu tenim una resposta muscular fluixa. Sense importar quin sigui el canal d'entrada (estímul físic, emocional, intel·lectual, etc.) les respostes generades segueixen aquesta patró.

Per tant si realitzem una afirmació i és certa, el nostre cos respondrà amb contraent els músculs. En cas de que l'afirmació sigui falsa, es generarà debilitat immediatament.

El test muscular està limitat, depèn de com es vegi, doncs es redueix a respostes de sí o no. Però per altre banda, és tant senzill que qualsevol pot tenir respostes des del primer moment.

La resposta muscular es pot trobar en qualsevol múscul, però hi ha una sèrie de zones del cos on és més visible i per tant seran les que s'utilitzaran per fer el test muscular.

Abans d'explicar diferents tests musculars veiem una sèrie de recomanacions i consells:

- Al principi és normal qüestionar-se si el test realment funciona. Quant més l'utilitzem millor va perquè li agafem confiança.
- Quan et facis la pregunta que sigui, no esperis ninguna resposta. Estigues neutra i simplement observa cap a on va el teu cos. Observa'l com si estiguessis veient-lo des de fora.
- Has d'estar preparat per qualsevol resposta.

Fer preguntes:

- Clares i ben definides

No fer preguntes:

- que siguin interpretables
- difícils d'entendre
- Rebuscades
- Evitar negacions

Tests musculars principals:

Test del balanceig

Col·locar-se de peu en posició vertical d'una forma còmoda. Quedar-se parat amb els peus parats a la mateixa distància que les espatlles. Les mans penjant pels costats.

Realitzar varies respiracions profundes deixant anar totes les preocupacions, relaxant el cos i centrant la consciència en la planta dels peus. És molt recomanable tancar els ulls per evitar estímuls visuals.

A la poca estona començaràs a notar que és impossible estar totalment quiet. El teu cos anirà oscil·lant suaument d'un lloc cap a l'altre.

Quan facis una afirmació positiva, verdadera, o quan pensis en quelcom agradable, el teu cos es mourà cap a una direcció en concret. Davant, enrere, a un costat a l'altre. Depèn de cadascú. Podria ser que es quedés quiet també.

Si fas una afirmació falsa, negativa o si penses en quelcom desagradable, el teu cos es mourà en direcció oposada o farà un moviment diferent.

La majoria de les persones demostren la resposta afirmativa movent-se cap endavant, i la negativa movent-se cap enrere. El que importa es conèixer com respon el cos davant del sí i del no.

Si has de fer varies preguntes seguides, cada cop que el cos et doni una resposta, torna tranquil·lament a la posició inicial i torna a preguntar-te, sense pressa.

Test del eslavó de la cadena

Ajunta els capcirons dels dits índex i polsar de cada mà per separat formant un anell. Després intentar entrellaçar-los com si del eslavó d'una cadena tractés, de forma que al estar tancats ja no es poden separar.

Inspira i porta la teva consciència a les teves mans. Quan la resposta muscular és negativa, estirant s'hauria de trencar un dels dos eslavons i les mans es separarien de nou. Si la resposta

muscular es positiva, al estirar no s'hauria de trencar ningun dels dos eslavons i per tant les mans romandrien entrelaçades.

Aquest moviment l'has de realitzar d'una forma suau i gradual i no pas brusca. Sempre has d'invertir la mateixa força. Els dits índex i polsar entre ells no s'han de pressionar amb força. Ha de ser tot un moviment suau i relaxat.

Per tenir una bona confiança en aquest text cal tenir bastanta pràctica en ell, doncs cal trobar el nivell de tensió muscular just.

Test "trencar l'anell"

Torna a ajuntar els capcirons de l'índex i polsar de la teva ma no dominant formant un anell. Introdueix el dit índex de la teva ma dominant dins l'anell.

Inspira i porta la teva consciència als dits de la teva ma no dominant. Amb el dit índex de la teva ma dominant faràs força tractant de trencar l'anell. S'hauria de trencar només quan la resposta muscular sigui negativa. Amb una resposta muscular positiva el dit índex de la ma dominant no hauria de poder trencar l'anell.

Igual que amb test del eslavó de la cadena els moviments han de ser suaus i requereix de pràctica.

El pèndul

Per pèndul podem entendre una massa pesada que penja d'un fil o una cadena petita, d'uns 20 centímetres de llarg aproximadament. El pèndul amplifica els impulsos electromagnètics que arriben a les mans de qui el sosté.

Subjecta el fil amb els dits polsador i índex, tot relaxat i sense recolzar el braç enlloc.

Al fer el test muscular amb el pèndul quan la resposta sigui afirmativa, un sí, sempre farà un moviment determinat (per exemple moviments verticals), i quan la resposta sigui no sempre farà un altre tipus de moviment determinat (per exemple moviments horitzontals o circulars).

Hi ha altres modalitats d'auto test que les pots trobar a:

<https://www.youtube.com/watch?v=CIDuwGvJs3c&t=3s>

Probes/Preguntes:

- Demana-li al teu subconscient que et doni un sí: "Donam un sí"
- Demana-li al teu subconscient que et doni un no: "Donam un no"
- Digues "avui és (dia de la setmana correcte)"
- Digues "avui és (dia de la setmana incorrecte)"
- Digues "el nom de (mare, pare, germà, parella, etc.) és" i digués el nom correcte i després un incorrecte.
- Fes proves amb altres afirmacions que només tu sàpigues

Possibles interferències:

- Esgotament
- Deshidratació
- Medicament, alcohol, drogues
- Magnetisme de la terra (orientació)
- Ganes d'orinar
- L'energia grupal: No sentir-nos plenament còmodes, falta d'intimitat.
- Compensar els moviments buscant equilibri
- Impulsos electromagnètics molt subtils

Resolució d'incidències:

- Orientar-se al nord: Algunes persones amb una elevada sensibilitat al magnetisme de la terra necessiten orientar-se al nord per fer el test. D'aquesta manera la resposta tindrà major intensitat.
- Respirar profundament
- Hidratar la boca (aigua o saliva): Tenir la boca deshidratada provoca usualment bloquejos energètics que impedeixin obtenir respostes amb el test muscular.
- Posició del cervell integrat (creuament de peus i cames): Seure en la posició del cervell integrat durant dos minuts mentre somrius i penses en algú que estimes. Veure enllaç.
- Si tenim dubtes sobre la participació de la ment subconscient col·locar els dits índex i pulsar pressionat lleugerament la nuca, com una pinça. D'aquesta manera bloquejarem la comunicació entre el conscient i els músculs del cos.
- Podria ser que a mesura que vagis avançant els teus tests musculars canvïïn. Ho has d'anar comprovant.
- Estar descansat.
- Estimular la glàndula del timo: La glàndula del timo es troba en la part superior del estern. La forma d'estimular-la es donant-li copets suaus amb les puntes dels dits a ritme 1-2-3 mentre somrius i penses en coses positives. S'ha de realitzar l'exercici durant un o dos minuts.
Mitjançant l'estimulació de la glàndula del timo s'estimula la circulació energètica en el nostre cos, permeten obtenir respostes correctes durant unes hores.

Pot ser que malgrat tot això la persona segueixi tenint problemes per identificar les respostes. Podria venir derivat d'un bloqueig energètic que impedeixi diferenciar respostes o que el moviment sigui tant sotil que no percebi.

En el primer cas, a mesura que anem traient-nos bloquejos ho anirem solucionant. En el segon cas amb experiència anirem identificant-ho millor.

Enllaços:

Explicació posició cervell integrat: <https://www.youtube.com/watch?v=L-4CU7A74HY>

ESQUEMAS ORGANITZACIÓ POTENCIA'T

TEMPORITZACIÓ SESSIONS

S1 La ment: conscient i subconscient

S2 Comunicant-nos amb el subconscient

S3 Alliberament de traumes emocionals

S4 Alliberament de bloquejos emocionals

S5 Formular i gravar creences

S6 Formular objectius

S7 Resum curs

S8 Projecte personal I

S9 Projecte personal II

S10 Projecte grupal I

S11 Projecte grupal II

S12 i 13 Presentacions finals

PÍNDOLES

S1 P1 La ment: conscient i subconscient

S2 P2 El cervell i la memòria cel·lular

S3 P3 Traumes, bloquejos emocionals i creences I

S4 P4 Traumes, bloquejos emocionals i creences II

S5 P5 Formular i gravar creences

S6 P6 Formular objectius

S8 P7 La meditació

S9 P8 L'estrès

ACTIVITATS

Acollides, conclusions i cloendes

Debats

Píndoles

Exercicis

Meditació

Tractament tecnologia

Altres... (opinions, dubtes, crítiques, etc.)

Projecte personal i grupal

ANNEXOS SESSIÓ 3

PÍNDOLA 3

TRAUMES, BLOQUEJOS EMOCIONALS I CREENCES I

Les emocions tenen un fort impacte sobre les persones però el lloc on tenen un impacte més fort segons l'Associació Mèdica dels Estats Units és en la salut, arribant a dir que més del 75% de les malalties tenen el seu origen en les emocions.

El nostre sistema immunitari augmenta o disminueix en funció de si tenim emocions d'elevada vibracions (positives) o de baixes vibracions (negatives).

Cada vibració que ve definida per una emoció en concret produeix una ressonància en el nostre cos en llocs determinats. La part del cos on hi ha la màxima amplitud d'aquesta ressonància està privat d'oxigen. Aquest fet a la llarga pot provocar malalties greus.

Per aprendre a programar el nostre subconscient abans hem de conèixer els següents conceptes:

- Traumes emocionals
- Bloquejos emocionals
- Creences

Traumes emocionals

Son memòries emocionals generades com a conseqüència de la no acceptació per la nostre part del succés que estem vivint, que ens duu a tenir un curtcircuit emocional i ens impedeix canviar de sintonia emocional. D'aquesta forma qui té un trauma emocional deixa adormits certs sentiments.

De fet els traumes activen una ret neuronal de forma permanent que deixa activada una resposta emocional de forma permanent.

Les creences subconscients que tenim en el moment just de viure l'experiència traumàtica son els veritables responsables de la generació del trauma.

Poden aparèixer quan tenim una vivència negativa molt forta com veure la mort d'algú; patir un accident; quan vivim un episodi que ens causa molt de mal emocional; etc.

Un cop desapareix el trauma aquesta persona recupera la seva llibertat emocional i pot tornar a sentir emocions varies.

A vegades els traumes es poden veure a simple vista, pel fort impacte que tenen en la persona, i altres vegades pot només afectar en àmbits més concrets.

Bloqueig emocional

En el cas dels bloquejos emocionals l'afectació a la memòria cel·lular es diferent i deixa que les persones sentin altres emocions però cada vegada que vivim una situació que ens faci ressonar energèticament en la mateixa freqüència que el bloqueig es reactiva la mateixa emoció.

Pràcticament tots tenim bloquejos emocionals, ja que pel simple fet de viure i experimentar al dia a dia es donen situacions que poden provocar-los, generant les memòries cel·lulars.

Quan un bloqueig emocional s'activa, estiguem fent el que sigui s'encén aquella emoció que hi ha enrere del bloqueig i la tornem a sentir instantàniament. Quan la situació canvia i el bloqueig es desactiva, marxa l'emoció negativa activada.

Si ens alliberem del bloqueig quan torni a succeir aquesta mateixa situació no sentirem l'emoció que tenia adjunta amb el bloqueig.

Els bloquejos emocionals son especialment nocius per la nostre salut ja que mantenen les nostres cèl·lules vibrant en la freqüència de l'emoció que la conformen per lo que el cos està les 24 hores sota aquest estímul.

Creences

Les creences son aquelles idees que tenim interioritzades ja sigui de forma voluntària o involuntària. Les creences que tenim ens condicionen davant les coses que ens van passant en el dia a dia, en la vida.

Les situacions que van en coherència amb les nostres creences ens reforcen i fan sentir emocions agradables (o neutres) i les situacions que xoquen amb les nostre creences ens fan sentir emocions desagradables.

Per gestionar les emocions que tenen origen en les nostres creences no hem d'eliminar les emocions, sinó trobar que fa que aquesta emoció s'activi. Per exemple: Si quan algú ens esbronca sense raó i malgrat això ens fa sentir malament, la incoherència seria el sentir-nos malament per una bronca que no ens mereixem. I hauríem d'analitzar perquè ens fa sentir malament sinó té raó.

Un cop entesa aquesta incoherència o canviem l'experiència que estem vivint o canviem la creença que ens duu a reaccionar d'aquesta manera.

En el cas de no poder canviar la situació només podem canviar les nostres creences. Per exemple: Si el meu cap m'esbronca sense raó, en comptes de sentir-me malament, em reforço pensant que tinc raó i li explico que és ell qui s'està equivocant.

El camp magnètic: El imant

Lo bo de la metodologia que estem aprenent és que alliberar traumes i bloquejos i gravar creences és molt fàcil de fer i eficaç. En totes aquestes accions hi ha una mateixa acció: Desplaçar un imant sense tocar el nostre cos des de l'entrecella fins al final de la nuca.

I perquè un imant?

Les persones, com els animals, tenim magnetita en la cèl·lules del cervell. La magnetita es l'element que fa que els animals tinguin la capacitat d'orientar-se amb el camp magnètic de la terra, com el coloms missatgers per exemple.

Quan volem treure un trauma, un bloqueig o gravar una creença hem de posar-hi una intenció a l'acció que estem fent. El imant en el Mètode Íntegra s'utilitza per transformar la freqüència energètica d'aquesta intenció amplificant-la i maximitzant-la. Amb aquesta amplificació augmentem la intenció que posem al que sigui que vulguem canviar o treure (traumes, bloqueig, creença). De manera que quan pensem, per exemple, "mereixo tenir tranquil·litat" i estem movent l'imant des de l'entrecella fins la nuca el que estem fent es amplificar aquesta intenció.

Amb un simple imant de nevera funciona perfectament.

Alliberament traumes emocionals:

Primer de tot cal tenir clar que és una metodologia molt pràctica i fàcil, que no busca trobar l'origen de la causa sinó simplement arreglar el problema, de manera que no és dolorosa.

Abans de començar cal anar a una zona tranquil·la i tenir un imant a ma.

Sabem per EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Brainspotting i Ricardo Eiriz que on orientem la nostre mirada creem una connexió a nivell cerebral. Si movem poc a poc els ulls, com ara veurem, podem trobar en quins punts del cervell estan activats pel trauma.

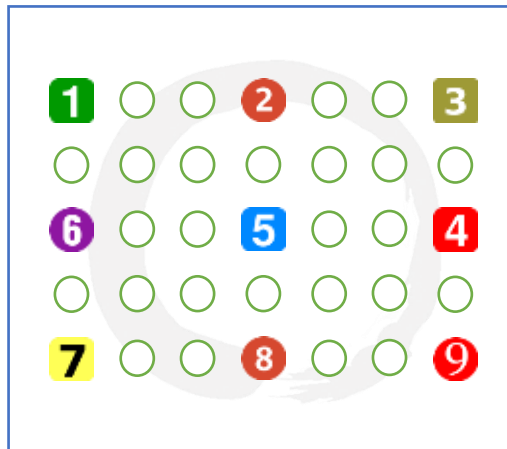
Desactivant cada un dels punts del trauma per individual som capaços de desactivar la ret neuronal que fa que el trauma es manifesti a nivell emocional. Quan es desactiven tots els punts el trauma desapareix.

No hi ha temps estipulat per a l'eliminació dels traumes. Uns individus poden tardar una hora i d'altres cinc minuts.

Procés d'alliberament de traumes:

1. Calibrar sí/no
Identifica la resposta sí i la resposta no. Pots dir la frase de "el meu nom és...", en un cas digues el teu nom de veritat i en un altre no.
2. Coneix si hi ha un trauma emocional
En funció a un objectiu definit, que més endavant tractarem com fer-los, ens preguntarem mitjançant el test muscular si tenim algun trauma emocional:
"Tinc algun trauma emocional en qualsevol nivell que m'impedeixi aconseguir aquest objectiu?"
Si obtens un sí seguir el procés. Si obtens un no és que no tens ningun trauma.
3. Obtenir permís per alliberar-lo
El teu subconscient sap millor que ningú si estàs preparat per fer-ho. Pregunta-li:
"Puc alliberar-lo ara amb el procés d'alliberament de traumes?"
Si et digués que no podria ser per una qüestió de tranquil·litat o falta de temps
4. Procés d'alliberament

Amb els ulls tancats fixa la mirada seqüencialment seguint tots els punts en ordre. A cada punt repeteix mentalment la intenció d'alliberar aquest trauma emocional ("desactivo aquest trauma") i passat tres cops l'imant des de l'entrecella fins la nuca.



5. Verificar l'alliberació

Un cop fet tot el reconeixement pel camp visual sense identificar punts d'activació verificar amb el test muscular si el trauma ha sigut alliberat totalment.

"Aquest trauma ha sigut totalment alliberat?"

Sino ha sigut totalment alliberat tornar al punt anterior.

Si ha sigut alliberat enhorabona, ja te l'has tret.

Important: Quant realitzis aquest procés no has de buscar records ni emocions, doncs podria ser contraproductiu. Posa l'atenció únicament en els punts d'activació. El moviment dels ulls ha de ser lent.

Seria normal que sentissis mal als ulls després d'una estona fent l'exercici ja que estàs utilitzant una musculatura dels ulls que normalment no fas servir.

En aquest enllaç pots complementar l'explicació anterior:

<https://www.youtube.com/watch?v=BgQKI5loyAY&feature=youtu.be>

EXERCICIS ALLIBERAMENT TRAUMAS EMOCIONALS

A continuació seguirem les següents pautes per saber si tenim algun trauma emocional relacionat amb l'objectiu que vulguem aconseguir.

***IMPORTANT:** Una característica molt interessant que té aquesta metodologia és que **no es necessari fer públics els teus traumes**. Ningú té perquè saber quins traumes tens ja que li pots preguntar al teu subconscient sense tenir que parlar, o pots parlar molt baix, al final tu sempre t'escoltaràs a tu mateix.

Recorda les possibles interferències amb els test muscular i com resoldre-les:

- Esgotament
- Deshidratació
- Medicament, alcohol, drogues
- Magnetisme de la terra (orientació)
- Ganes d'orinar
- L'energia grupal: No sentir-nos plenament còmodes, falta d'intimitat.
- Compensar els moviments buscant equilibri
- Impulsos electromagnètics molt subtils

Comencem:

1. Calibrar el test muscular:
 - Em dic ...
 - Donam un SÍ
 - Donam un NO
2. Pensa en un objectiu. Exemples:
 - Soc una persona feliç
 - Visc en pau i tranquil·litat amb mi mateix
 - Supero la mort de...
 - Supero la ruptura emocional amb ... (algun amic o parella)
 - Aconsegueixo els objectius que em proposo
 - Soc una persona amb determinació
 - Trec bones notes
 - Etc.

També podries preguntar-te directament per un trauma, tot i que el Mètode Íntegra no es basa en conèixer quins traumes tenim sinó únicament en alliberar-nos dels traumes que ens impedeixin aconseguir el que ens proposem, sense necessitat de saber quins son:

- Sentir-me trist
 - Ser pessimista
 - La mort de...
 - Ser una persona vaga
 - La ruptura emocional amb... (algun amic o parella)
 - Treure males notes
 - Etc.
3. Saber si existeix algun trauma emocional i si el podem alliberar ara. Dir les següents frases i veure com respon el teu test muscular (TM):
- Existeix algun trauma emocional en qualsevol nivell que m'impedeixi aconseguir (objectiu que vulguis aconseguir).

Si el TM et diu que no, canvia d'objectiu.

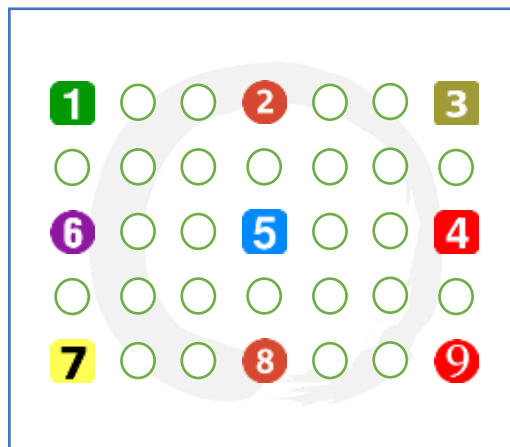
Si el TM et diu que sí, preguntar:

- Puc alliberar-lo ara (el trauma) amb el reset emocional ampliat?

Un cop et dona que sí passar al punt 5.

4. Realitzar el reset emocional ampliat:

Amb els ulls tancats fixa la mirada seqüencialment seguint tots els punts en ordre. A cada punt repeteix mentalment la intenció d'alliberar aquest trauma emocional ("desactivo aquest trauma emocional") i passat tres cops l'imant des de l'entrecella fins la nuca.



5. Verificar l'alliberament:
- Aquest trauma emocional ha sigut alliberat per complert.

Si el TM et diu que sí, felicitats!

Si el TM et diu que no, tornar a repetir el procés del punt 5.

Un cop fet aquest pas guiat, podeu provar vosaltres mateixos tot el que vulgueu.

FITXA SEGUIMENT PROPI

OBJECTIU:

SITUACIONS – REACCIONS:

CANVIS OBSERVATS EN LA CONDUCTA – OBSERVACIONS – SENSACIONS:

FITXA SEGUIMENT PROPI

Recorda que és un bon reforç positiu que et fixis en què has millorat i que tu mateix t'ho reconeguis!

OBJECTIU:

Escriure l'objectiu que voleu observar i veure com evolucioneu gràcies a ell...

SITUACIONS - REACCIONS:

Escriure situacions del dia a dia que heu tingut i com heu notat que reaccioneu.

Una situació agressiva que heu solucionat d'una forma pacífica o positiva i que antigament haurieu reaccionat diferent...

CANVIS OBSERVATS EN LA CONDUCTA - OBSERVACIONS - SENSACIONS:

Pot ser que noteu un canvi en la vostra conducta (sentir-vos més relaxats/tranquils en el dia a dia)

podeu anotar-lo aquí també.

Notar que les notes han millorat...

Que ara ets més social/esportista/estudios/simpàtic/amistos que abans

ANNEXOS SESSIÓ 4

PÍNDOLA 4

TRAUMES, BLOQUEJOS EMOCIONALS I CREENCES II

En la píndola passada vam veure que eren els traumes emocionals, bloquejos emocionals i creences. Però només ens vam centrar a nivell pràctic en els traumes.

En aquesta píndola veurem com ens podem alliberar dels bloquejos emocionals. És un procés molt similar al de l'alliberament de traumes i provablement més senzill.

Procés d'alliberament de bloquejos emocionals

El procés d'alliberació dels bloquejos emocionals és molt similar al dels traumes.

Mitjançant el reset emocional ampliat alliberarem totes les emocions latents que tenim en el nostre interior i que estan relacionades amb el nostre objectiu. No haurem d'identificar les emocions relacionades amb el bloqueig.

Igual que amb el trauma quan fixem la mirada en diferents plans accedim a determinades freqüències energètiques i les podem alliberar.

Seguir els següents passos:

1. Calibrar sí/no
Identifica la resposta sí i la resposta no. Pots dir la frase de “el meu nom és...”, en un cas digues el teu nom de veritat i en un altre no.
2. Coneix si hi ha algun bloqueig emocional
En funció a un objectiu definit ens preguntarem mitjançant el test muscular si tenim algun bloqueig emocional:
“Tinc algun bloqueig emocional en qualsevol nivell que m'impedeixi aconseguir aquest objectiu?”
Si obtens un sí seguir el procés. Si obtens un no és que no tens ningun bloqueig.
3. Obtenir permís per alliberar-lo
Preguntat:
“Puc alliberar-lo ara amb el reset emocional ampliat?”
En cas afirmatiu segueix amb el procés
En cas negatiu preguntar si hi ha algun trauma que no et deixa treure el bloqueig. No hauria d'haver-hi problemes.
4. Procés d'alliberament

Amb els ulls tancats fixa la mirada seqüencialment dels punts 1 al 9. A cada punt repeteix mentalment la intenció d'alliberar aquest bloqueig emocional (“deixo marxar aquest bloqueig emocional”) i passat tres cops l'imant des de l'entrecella fins la nuca.



Imaginat que els 9 punts conformen tot el teu pla visual (amb els ulls tancats). D'aquesta manera el 1 serà en el pla superior esquerra. El 8 en el centre. El 9 en el pla inferior dret. I així tots.

5. Verificar alliberació

Un cop fet tot el reconeixement pel camp visual sense identificar punts d'activació verifica amb el test muscular si el bloqueig ha sigut alliberat totalment.

“Aquest bloqueig ha sigut totalment alliberat?”

Si no ha sigut totalment alliberat tornar al punt anterior.

Amb aquest procés alliberaràs tot el que el teu subconscient et deixi alliberar en aquest moment. A vegades pot quedar una part del bloqueig per alliberar més tard.

6. Verificar l'existència d'algun bloqueig addicional

Verifica amb el test muscular si et queda algun bloqueig emocional per alliberar en algun altre moment:

“Existeix algun bloqueig emocional que hagi de ser alliberat en algun altre moment?”

Cada bloqueig emocional genera un canvi vibracional i podria ser que per evitar un impacte massa fort el subconscient faci una alliberació gradual.

Si queda un bloqueig pendent repeteix el reset emocional al dia següent i preguntat:

“Puc alliberar ara el bloqueig emocional pendent relacionat amb l'objectiu...?”

Si no tens resposta amb el test muscular, passa al pas 4 directament

Amb aquest enllaç pots complementar l'explicació: <https://www.youtube.com/watch?v=U-98VidkTM&feature=youtu.be>

EXERCICIS ALLIBERAMENT BLOQUEJOS EMOCIONALS

De la mateixa manera que hem fet amb els traumes emocionals procedim amb els bloquejos. De fet, quan creeu el vostre propi objectiu, sobre el mateix objectiu haureu de preguntar-vos tant pels traumes com pels bloquejos emocionals.

A continuació seguirem les següents pautes per saber si tenim algun trauma emocional relacionat amb l'objectiu que vulguem aconseguir.

***IMPORTANT:** Recorda que amb aquesta metodologia **no es necessari fer públics els teus bloquejos**. Ningú té perquè saber quins traumes tens ja que li pots preguntar al teu subconscient sense tenir que parlar, o pots parlar molt baix, al final tu sempre t'escoltaràs a tu mateix.

Recorda les possibles interferències amb el test muscular i com resoldre-les:

- Esgotament
- Deshidratació
- Medicament, alcohol, drogues
- Magnetisme de la terra (orientació)
- Ganes d'orinar
- L'energia grupal: No sentir-nos plenament còmodes, falta d'intimitat.
- Compensar els moviments buscant equilibri
- Impulsos electromagnètics molt subtils

Comencem:

6. Calibrar el test muscular:

- Em dic ...
- Donam un SÍ
- Donam un NO

7. Pensa en un objectiu. Exemples:

- Soc una persona feliç
- Visc en pau i tranquil·litat amb mi mateix
- Supero la mort de...
- Supero la ruptura emocional amb ... (algun amic o parella)
- Aconsegueixo els objectius que em proposo
- Soc una persona amb determinació
- Trec bones notes
- Etc.

També podries preguntar-te directament per un bloqueig, tot i que el Mètode Íntegra no es basa en conèixer quins bloquejos tenim sinó únicament en alliberar-nos dels bloquejos que ens impedeixin aconseguir el que ens proposem, sense necessitat de saber quins son:

- Sentir-me trist
- Ser pessimista
- La mort de...
- Ser una persona vaga
- La ruptura emocional amb... (algun amic o parella)
- Treure males notes
- Etc.

8. Saber si existeix algun bloqueig emocional i si el podem alliberar ara. Dir les següents frases i veure com respon el teu test muscular (TM):

- Existeix algun bloqueig emocional que m'impedeixi aconseguir ... (objectiu que vulguis aconseguir).

Si el TM et diu que no, canvia d'objectiu.

Si el TM et diu que sí, preguntar:

- Puc alliberar-lo ara (el bloqueig) amb el reset emocional?

Un cop et dona que sí passar al punt 5.

9. Realitzar el reset emocional:

Amb els ulls tancats fixa la mirada seqüencialment seguint tots els punts en ordre. A cada punt repeteix mentalment la intenció d'alliberar aquest bloqueig emocional ("deixo marxar aquest bloqueig emocional") i passat tres cops l'imatge des de l'entrecella fins la nuca.



10. Verificar l'alliberament:

- Aquest bloqueig emocional ha sigut alliberat per complert.

Si el TM et diu que sí, passa al punt 6.

Si el TM et diu que no, tornar a repetir el procés del punt 5.

11. Verificar si queda algun altre bloqueig emocional que hagi de ser alliberat en un altre moment:

- Existeix algun bloqueig emocional que hagi de ser alliberat en algun altre moment?

En cas negatiu, felicitats! Ja t'has tret el bloqueig emocional

En cas afirmatiu torna a provar-ho al dia següent. Abans de realitzar el reset emocional al següent dia, verificar:

- "Puc alliberar ara el bloqueig emocional pendent relacionat amb l'objectiu treballat ahir?"

Un cop fet aquest pas guiat, podeu provar vosaltres mateixos tot el que vulgueu.

ANNEXOS SESSIÓ 5

PINDOLA 5

FORMULAR I GRAVAR CREENCES

Gravació de creences: Teoria

Es poden gravar creences de moltes formes, com repetir continuadament una creença fins que poc a poc es va gravant. El problema es que és un camí massa llarg i poc eficient. Amb el Mètode Íntegra podem gravar una creença en pocs segons.

El problema ja no és tant el gravar la creença en si, sinó el formular una creença que realment sigui allò que volem aconseguir. De fet, moltes vegades el problema està en que hem de fer un acte d'introspecció molt profund per veure que és el que realment volem.

Gravar una creença comporta gravar una freqüència energètica a les nostres cèl·lules i activar les connexions neuronals necessàries per que la creença pugui generar un determinat patró de comportament.

Com hem vist anteriorment cada creença crea una activació neuronal i el fet de gravar creences genera aquesta activació també.

Al contrari que amb una creença limitant, que no utilitza la totalitat del cervell que està limitat, quan programem creences canviem la nostre freqüència vibratòria i ampliem el número de connexions neuronals del cervell. D'aquesta manera els dos hemisferis queden ben integrats i podem fer ús de tot el nostre potencial.

El procés de programació de creences que veurem està dissenyat per transformar una determinada creença, o grup de creences, a nivell subconscient de manera que es transforma l'energia en la que vibren les nostres cèl·lules, incorporant la freqüència de vibració de la creença que volem integrar.

Un cop ja hem fet la reprogramació és el moment de passar a l'acció per aconseguir resultats. Què significa això? Que si hem canviat creences, per exemple, per millorar els nostres hàbits acadèmics sinó posem la voluntat de posar-nos a estudiar mai ho aconseguirem. El canvi de creences es podria entendre com que el meu jo subconscient em dona una gran força per aconseguir allò que m'hagi gravat, però he de ser jo el que faci el primer esforç. A partir d'aquí, fer l'esforç i dur a terme l'acció em serà molt més fàcil que abans de gravar-me la creença.

Les creences poden donar fruits de forma immediata, al cap de hores, dies o setmanes. Si la creença pretenia canviar quelcom de la nostra forma d'entendre la realitat (confiança en mi mateix, sentir-me relaxat, etc.) el canvi pot ser instantani. Però si la creença va en línia amb un canvi extern (que la gent que m'envolta m'accepti tal i com sóc, per exemple) pot ser que el canvi requereixi de més temps, ja que el canvi en la meva actitud en segon nivell portarà aquest canvi en com hem veu la gent.

Un cop gravada la creença simplement hem de seguir normal amb la nostra vida deixant que el subconscient treballi per la seva part, quan les circumstàncies ho requereixin.

El següent fets podrien portar-nos a fer un pas enrere en quant a les creences:

- No tenir els dos hemisferis cerebrals degudament activats a la hora d'haver gravat la creença.
- Tenir algun bloqueig emocional relacionat amb la creença.
- Deixar passar el temps sense que les creences gravades s'executin.
- Noves experiències del dia a dia que ens gravin nous bloquejos.

Formulació de creences i consells

Quan gravem bé una creença no només ens alineem cap a una direcció sinó que a demés eliminem posicions contraries. Es per això que es necessari aprendre a formular-les bé.

Una creença ha de ser una frase que defineix com ets o com et sents, tant pot ser general com en situacions concretes. A continuació unes pautes vitals per crear bones creences:

- En primera persona (jo): Només ens podem canviar a nosaltres de manera que hem de formular-la per nosaltres.
- En temps present (ara): Les creences son a temporals de manera que han d'estar gravades en temps present, ni futur ni passat. El subconscient només entén del "ara".
- En positiu: La ment no entén de nos. Si volem que quelcom no passi el que estem fent realment es atraure-ho. De manera que hem de pensar en el que sí volem. La creença no pot tenir negacions.
- Simple: Una creença simple perquè el subconscient l'assimili d'una forma fàcil. Més val fer varies creences simples que una de molt difícil.
- Identificat amb ella: La creença ha de crear en tu energies positives. Cadascú s'expressa de la seva forma i per tant sent les paraules d'una forma determinada.
- No ha de ser interpretable: Hi ha conceptes, paraules, que son interpretables. "És bo" o "és positiu" serien dos exemples. Podria ser que volgués gravar-me la creença de portar una vida saludable i fer esport. Si pel me subconscient "positiu" és quedar-me a casa veient la tele no em puc gravar la creença de "tenir hàbits positius" perquè sense voler estic retro alimentant la mateixa idea de no fer esport.

Ja que el fet de crear creences pot ser una mica confús, s'ha creat 4 grups principals de tipus de creences de manera que faciliti molt la tasca:

- Merèixer: Merèixer un objectiu; merèixer ser la persona capaç d'aconseguir l'objectiu; etc.
- Poder: Per tenir la capacitat d'aconseguir l'objectiu.
- Voler: Per tenir la motivació i determinació per perseguir i aconseguir un objectiu.
- Fer: Per actuar d'acord amb l'objectiu.

D'aquesta manera si les col·loques en ordre trobaràs tot un seguit de creences de merèixer, després de poder, voler i al final de fer.

El pas creuat

Abans d'entrar a explicar el procediment per gravar creences és important explicar què és el pas creuat.

Com hem vist al llarg de la teoria el cervell té dos hemisferis. Per treballar a màxim rendiment han d'estar els dos connectats i interrelacionats, d'aquesta forma podem explotar tot el nostre potencial. Per tant, a l'hora de gravar creences hem de tenir el cervell connectat degudament de forma que l'eficiència gravant creences es maximitzi.

Un exercici molt bo per connectar el cervell és el pas creuat. El pas creuat consisteix en des de una posició inicial recta d'equilibri aixecar la cuixa esquerra fins que estigui a l'altura de la cintura i al mateix temps amb la mà dreta anar a trobar el genoll d'aquesta cuixa. Després la cama esquerra torna en la seva posició inicial i el braç dret també. Acte seguit fer el mateix amb les altres dos extremitats, cuixa dreta i mà esquerra. Fer-ho durant 20 o 30 segons posant la intenció d'activar el cervell.

Gravar creences: Pràctica

Igual que amb els trauma i bloquejos emocionals gravar les creences és molt fàcil seguint els passos indicats:

1. Calibrar test muscular
2. Obtenir permís
Amb el test muscular ens preguntarem si podem gravar les creences que haguem dissenyat: "Puc gravar-me aquestes creences ara?"
3. Pas creuat durant 20 segons o 30 amb la intenció d'activar tot el cervell per gravar creences.
4. Repassar totes les creences seqüencialment
Anar una creença per una de la llista de creences que tinguem i:
 - Verificar si la creença està interioritzada: Repetir la creença i observar la resposta del test muscular.
 - Si no està interioritzada: Gravar creença
Amb els ulls tancats, repetir 3 cops la creença tres cops. Cada cop que diem la creença al mateix temps passem un imant de l'entrecella fins la nuca.
 - Confirmar gravació: Mitjançant el test muscular.
Si surt no, tornar a passar l'imatge 3 vegades mentre repeteixes la creença en veu alta.
Si alguna creença es resisteix torna a ella al final.
Si la creença ha estat gravada felicitats, pots celebrar-ho.

Després d'haver gravat les creences és important fer una sèrie de verificacions.

1. Verificar si és necessari gravar alguna creença addicional:
"Existeix alguna creença addicional que hagi de ser gravada per aconseguir aquest objectiu?"
En cas afirmatiu, verificar amb test muscular:
 - Pot existir algun impacte fort pel fet d'aconseguir aquest objectiu?
 - Existeix algun benefici secundari pel fet de no aconseguir aquest objectiu?
 - Necessito alguna creença addicional de merèixer/poder/voler/fer?
2. Verificar si és necessari regravar les creences.

A vegades gravant les creences un sol cop no és suficient i per quedar ben impregnades en el nostre subconscient les hem de regravar cíclicament. El nostre subconscient es coneixedor d'aquest fet per tant li podem preguntar directament amb ell.

“És necessari regravar les creences?”

En cas afirmatiu preguntar quants cops per setmana i durant quantes setmanes.

EXEMPLES DE FORMULACIÓ DE CREENCES

FELICITAT (+/-)

- Merèixer: Mereixo ser feliç / No mereixo ser infeliç
- Poder: Puc gaudir d'una vida feliç / Podré ser infeliç
- Voler: Vull sentir-me feliç sota qualsevol circumstancia / Vull sentir-me molt feliç
- Ser: Soc un ser feliç / Soc un ser que no coneix la infelicitat

SEGURETAT (+/-)

- Merèixer: Mereixo confiar en mi mateix / Mereixia sentir molta confiança
- Poder: Puc viure segur en qualsevol circumstancies / Puc viure, malgrat qualsevol circumstancia, moment, companyia, situació, sentir-me plenament i abundantment feliç (frase molt complexa)
- Voler: Vull sentir-me segur de mi mateix / Vull sentir que el meu confort és irrompible (jo no em sento identificat amb aquesta forma de pensar)
- Ser: Soc una persona que confia en si mateixa / No sento inseguretats

BONES NOTES ACADÈMIQUES/RENDIMENT ACADEMIC/CONCENTRACIÓ (+/-)

- Merèixer: Mereixo treure bones notes (abans he de definir que bones notes son notes per sobre de x nota) / Mereixem treure bones notes (en plural)
- Poder: Puc concentrar-me d'una forma fàcil / No em desconcentra ningun element
- Voler: Vull estar atent a classe i donar el millor de mi acadèmicament / No em desconcentraré mai més
- Ser: Soc una persona que s'autosupera constantment / Seré un bon estudiant

RECORDATORI SOBRE GRAVAR CREENCES:

- En primera persona (jo)
- En temps present (ara)
- En positiu
- Simple
- Identificat amb la creença
- No ha de ser interpretable

EXERCICI GRAVACIÓ DE CREENCES

CREENCES RELACIONADES AMB L'AUTOESTIMA

1. M'estimo incondicionalment
2. Mereixo ser feliç
3. Mereixo tot l'amor i les coses bones que la vida té per oferir-me
4. Em perdono per tots els errors comesos en el passat, present i futur
5. Els errors que faig em fan avançar més ràpid cap a les meves metes
6. Faig les coses el millor que puc i sé a cada moment
7. Mereixo estimar-me i que m'estimin
8. Gaudeixo de ser únic i especial
9. Tinc confiança en mi mateix
10. Estic orgullosa de mi
11. Soc una guanyadora
12. Soc bona persona
13. Gaudeixo sent qui soc a cada moment
14. La meva vida té sentit i gaudeixo vivint-la.

CREENCES MÈTODE ÍNTEGRA (mix de creences)

1. Estic en el camí correcte per ser feliç
2. Mereixo tenir el control de la meva vida
3. Mereixo viure una vida plena i feliç
4. Soc capaç de controlar el que li passa a la meva vida
5. La meva vida canvia quant jo canvio
6. Soc l'únic responsable de les meves accions
7. Puc modelar la meva personalitat i ho faig
8. Tinc un potencial il·limitat
9. Aprenc amb facilitat els protocols utilitzats en el Mètode Íntegra
10. Confio en les meves respostes del test muscular
11. Em resulta fàcil tenir respostes amb el test muscular
12. Em sento segura i competent per utilitzar el Mètode Íntegra
13. Estic totalment decidida a utilitzar el Mètode Íntegra per millorar la meva vida

CREENCES RELACIONADES AMB L'ENTORN SOCIAL

1. M'és fàcil relacionar-me amb altres persones
2. Tinc clar el que busco en una amistat/relació
3. Mereixo compartir la meva vida amb persones que m'estimin i em respectin
4. M'accepto i em respecto tal i com soc
5. Gaudeixo plenament de les meves relacions
6. M'allibero de totes les relacions tòxiques
7. Accepto i respecto als demés tal i com son
8. Accepto que cadascú pensa de forma diferent

9. Em permeto mostrar-me tal i com soc
10. M'expresso d'una forma segura i clara

CREENCES RELACIONADES AMB LA SEGURETAT

1. Mereixo ser una persona segura
2. Confio en les meves decisions
3. Soc sincer amb mi mateix
4. Em permeto realitzar els meus somnis i manifestar-los
5. Identifico i elimino les meves pors amb facilitat
6. Cada dia soc més forta, sabia i decidida
7. Soc responsable de mi mateixa
8. Prenc les meves decisions amb seguretat, facilitat i rapidesa
9. Trobo sentit a la meva vida i persegueixo el meu propòsit amb decisió i alegria
10. Em permeto demanar ajudar quant la necessito
11. Encaro les meves pors amb determinació i valentia.

CREENCES RELACIONADES AMB LA SALUD

1. Mereixo estar sana i tenir vitalitat
2. El meu cos està fort i sà, i cada dia tinc més vitalitat
3. El meu cos sana ràpidament
4. La meva salut es important
5. El meu cos està ple d'energia
6. Em permeto gaudir d'un cos sa i fort
7. Accepto la salut com quelcom natural en la meva vida

ANNEXOS SESSIÓ 6

PINDOLA 6

FORMULAR OBJECTIUS

Identificar l'objectiu

Arribat a aquest punt tenim clares quines son les eines necessàries per reprogramar el subconscient però necessitem el més important, que és la finalitat i intenció sobre com les apliquem.

Per això primer de tot hem de trobar un objectiu, és a dir, a on volem arribar. Sense saber on volem arribar és molt difícil començar a caminar, ja que no hi ha ninguna referència.

Un cop tenim l'objectiu ja podem utilitzar les eines que hem après per tal de dur a terme una transformació interna que ens porti a aconseguir aquest objectiu determinat.

És important que reflexionis sobre perquè vols un determinat objectiu. Què creus que t'aportarà aquest objectiu i que és el que realment vols aconseguir tu i sentir. És possible que el que vulguis cobrir sigui un altre cosa i et pensis que amb tal objectiu l'aconsegueixis.

Exemple: Un objectiu molt comú és voler ser ric. Però si analitzem bé ser ric en si no significa que anem a ser feliços o a sentir-nos plens o a sentir-nos realitzats. Potser som rics però no tenim amb que invertir el temps (il·lusions, reptes, etc.) i ens avorrim profundament. O potser som rics però no tenim amb qui compartir-ho. O potser simplement som rics però no ens sentim realitzats perquè no estem desenvolupant les nostres passions. Per tant ser ric moltes vegades no acaba de ser l'objectiu final en si.

Podria ser que el que volem és tenir la feina dels nostres somnis per sentir-nos realitzats, i que aquesta feina està ben remunerada de manera que la nostre passió ens porta a viure la vida dels nostres somnis. I tot això no té perquè significar ser ric. Tot això és sentir-se laboralment feliç i realitzat, que s'acaba traduint en sentir-se realitzat i en línia amb la vida pròpia.

Potser l'objectiu no és "ser ric" sinó "sentir-me realitzat amb la meva vida", "sentir-me lliure" o "viure treballant de les meves passions".

També podria ser que la raó de voler ser ric estiguin relacionades amb sentir-se acceptat, integrat, estimat, reconegut, segur, etc.

Les següents preguntes podrien ajudar-te a trobar que és el que realment vols:

- En què vull canviar?
- Què t'agradaria que fos diferent en la teva forma de sentir-te o d'interpretar el que passa al voltant?
- Quina realitat vols materialitzar? Perquè? Per a fer què?
- Com t'agradaria que fos la teva vida?

Defineix l'objectiu d'una forma ben clara i específica.

Hi ha dos grups d'objectius: els que persegueixen una transformació interior i els que persegueixen una transformació/resultat exterior.

Els que persegueixen una transformació interior es centren bàsicament en la pròpia persona. Com es sent, reacciona o un canvi de la personalitat.

Exemples del primer tipus d'objectius:

- Eliminar pors i ansietats.
- Tenir confiança i seguretat en un mateix.
- Controlar les reaccions pròpies davant determinats estímuls
- Actituds com ser optimista, facilitat per concentrar-se, esforç.
- Etc.

Els que persegueixen una transformació exterior busquen resultats externs. Aquests resultats externs son conseqüència d'un canvi en el nostre ser. De manera que mitjançant com ens comportem, sentim, enfoquem, pensem, acabem aconseguint aquest canvi exterior.

Exemples del segons tipus d'objectiu:

- Ser acceptat per les altres persones.
- Aconseguir una feina, entrar en un club esportiu, social
- Millorar rendiment acadèmic, esportiu.
- Etc.

Formular l'objectiu

Un cop tenim clar com trobar quin objectiu realment estem perseguint cal formular-lo d'una forma ben clara perquè el nostre subconscient l'entengui inequívocament.

- Els objectius es redacten en infinitiu ja sigui en forma genèrica (-ar, -er, -ir) o en primera persona (-irme, -arme, ...)
 - Eliminar, aconseguir, sentir-me,
- No utilitzar conceptes ambigus com més/menys, millor/pitjor, molt/poc, be/malament, ideal. Son conceptes que no estan ben clars i per tant el subconscient no els entén o no els entén com nosaltres conscientment voldríem.
- Mai posar com objectiu "vull ..."

Exemples d'objectius:

- Trobar i mantenir una amistat
- Sentir-me feliç
- Viure tranquil i a gust amb mi mateix
- Alliberar-me d'amistats perjudicials
- Ser optimista
- Superar l'estat d'ansietat, angoixa i depressió
- Acceptar-me a mi mateix i als demás, i ser acceptat pels altres
- Millorar els hàbits estudiants i treure bones notes

ACTIVITAT

SON ELS TEUS OBJECTIUS O SON ELS MEUS?

El grup classe seu en rotllana disposats a tenir una activitat on s'ha de parlar e interactuar.

Al principi de la classe el professor posarà una diapositiva on hi sortirà:

1. Com et dius?
2. 3 activitats que t'apassionin/ t'agradin/set donin bé
3. 3 situacions que et facin sentir a disgust/tens/estressat/ set donin malament
4. 2 objectius a la vida
5. 1 objectiu professional. Explica perquè vols assolir aquest objectius

Acte seguit una segona diapositiva amb les següent respostes com exemple:

1. Nom del professor o inventat
2. La música/las motos/gaudir de les meves amistats on sigui i com sigui
3. Viure en tensió o sota pressió/treballar en feines que no em facin sentir realitzat/l'organització
4. Ser ric/treballar poc
5. Ser enginyer d'exploració petrolífera. És una feina que després d'uns anys es cobra molt bé i podria sinó ser ric, tenir molts diners per poder comprar-me les motos que més m'agradessin.

Les respostes han de ser similars perquè el que es pretén es demostrar que hi ha persones que tenen objectius a la vida i professionals molt allunyats dels seus gustos, passions, aficions, etc.

Un cop vist l'exemple del professor es donen dos minuts per apuntar les respostes i aleshores comença l'activitat. Cada alumne tindrà un màxim de 30 segons per respondre a la pregunta del professor (menys la primera que només necessitarà 5 segons). El professor començarà per la primera pregunta i cada un dels alumnes la respondrà. Després la segona i el mateix. Així successivament fins la pregunta 5.

Un cop acabada la 5a pregunta el professor encomanarà als alumnes a pensar sobre les respostes i relacionar-les entre si per veure si:

1. Està relacionat el que set dona bé amb els teus objectius de vida i professionals?
2. Dins dels teus objectius professionals trobes situacions del punt 3?
3. Creus que l'objectiu professional que tens és el camí a la teva felicitat?

Acte seguit posarà d'exemple el cas que ell ha mostrat a la diapositiva i l'explicarà

1. No està relacionat. Perquè en el cas d'exemple a la persona li agrada la música, les motos i estar amb amics, però en contrapartida el seu objectiu és ser ric i treballar poc. I a demés pretén aconseguir-ho amb una feina que ni li agrada ni li apassiona res del que estigui relacionat.
2. Totalment. D'entrada ser enginyer d'explotació petrolífera no és el somni d'aquesta persona i per tant no s'hi sentirà realitzat. En segon lloc, una feina tant ben remunerada sol portar grans càrregues de feina i d'estres. En tercer lloc, les feines d'alts càrrecs en molts casos solen ser de gestió de personal/recursos/diners (organització).
3. La sensació és que aquest camí professional no està alineat amb les passions d'aquesta persona i per tant tampoc ho està amb la seva felicitat.

(Els alumnes no respondran a les seves preguntes. Aquesta activitat l'hauran de fer a casa d'una forma tranquil·la i relaxada. Analitzant tot el comentat tranquil·lament duran aquesta sessió).

Aquesta activitat s'acabarà amb una diapositiva dient el següent:

Ens hem acostumat des de ben petits a contentar les persones que ens envolten (principalment pares) per tal de sentir-nos reconeguts i feliços. Aquest fet el tenim tant gravat al subconscient que moltes persones en comptes de tenir objectius alineats amb la seva felicitat, tenen objectius alineats amb contentar als demés o sentir-se reconeguts.

La nostre felicitat neix en nosaltres, mai en els demés.

ANNEXOS SESSIÓ 7

ACTIVITATS SESSIÓ 7

RESUM CURS:

El nostre dia a dia està governat entre el nostre conscient i subconscient.

Amb la ment conscient analitzem qualsevol situació i creem decisions raonades. Creem arguments a favor i en contra.

Amb la ment subconscient no prenem decisions raonades. Aquest és reactiva: dona unes respostes determinades davant d'uns estímuls determinats. Si els estímuls sempre són els mateixos les respostes també.

Totes les nostres vivències són emmagatzemades en un disc dur regravable i en funció de la situació que vivim (estímul extern) respon d'una forma o altre.

La ment conscient funciona a una freqüència de 40 impulsos nerviosos per segon. Aquesta capacitat ens limita a gestionar entre 1 i 3 esdeveniments simultanis. No podem pensar en més de tres coses al mateix temps.

La ment subconscient processa a 20 milions d'impulsos nerviosos per segon. És capaç d'encarregar-se al mateix temps de milers d'esdeveniments o de treballar les 24 hores al dia.

Més del 95% de les nostres decisions, accions, emocions i conductes provenen del subconscient. Mentre dormim el nostre cos el gestiona totalment el subconscient.

Amb la eina que hem après durant el curs som capaços de modificar la nostra ment subconscient a plaer i ens centrem en educar-la.

TRAUMES, BLOQUEJOS EMOCIONALS I CREENCES

Trauma: Són memòries emocionals generades com a conseqüència de la no acceptació per la nostra part del succés que estem vivint, que ens duu a tenir un curtcircuit emocional i ens impedeix canviar de sintonia emocional. D'aquesta forma qui té un trauma emocional deixa adormits certs sentiments de forma continua.

Bloqueig: L'afectació a la memòria cel·lular deixa que les persones sentin altres emocions però cada vegada que vivim una situació que ens faci ressonar energèticament en la mateixa freqüència que el bloqueig es reactiva la mateixa emoció.

Creences: Les creences són aquelles idees que tenim interioritzades ja sigui de forma voluntària o involuntària. Les creences que tenim ens condicionen davant les coses que ens van passant en el dia a dia, en la vida. Poden ser creences potenciadores (positives) o limitants (negatives).

REPROGRAMACIÓ SUBCONSCIENT – MÈTODE ÍNTEGRA

Hi ha molts camins per a reprogramar el nostre subconscient però un de molt efectiu i que no necessita entrar a recordar, i per tant potenciar el record del patiment, és la metodologia Mètode Íntegra. Fracciona el procés de reprogramar el subconscient de la següent manera:

- Objectiu: Buscar l'essència de quelcom que ens inquieta, disgusta o dificulta tenir una vida agradable i feliç. Crear una frase que digui com Sí volem sentir-nos
- Formular creences: Formular una sèrie de creences potenciadores que sobreescriguin les creences limitants. Recordar fer-ho en els plans de merèixer; voler; poder; ser
- Alliberació de traumes emocionals: Mitjançant un imant i el procés d'alliberació de traumes vist durant el curs contactar amb el subconscient buscant per traumes, i si els hi ha, alliberar-los
- Alliberació de bloquejos emocionals: Mitjançant un imant i el procés d'alliberació de bloquejos vist durant el curs contactar amb el subconscient buscant bloquejos, i si els hi ha, alliberar-los.
- Gravar creences: Un cop eliminats traumes i bloquejos (si els hi havia) passar a gravar les creences anteriorment formulades
 - Assegurar que totes han sigut degudament gravades
 - Assegurar que no queden creences pendents per gravar
 - Assegurar si s'han d'anar regravant les creences
- Celebrar: Celebrar que s'han gravat totes les creences relacionades amb l'objectiu

CAS COMPLERT

Z és una persona que té tendència a deixar-se físicament d'una forma cíclica. Té una constitució física mesomorfa, s'aprima i s'engreixa amb facilitat. Quan fa esport i menjar bé en dos mesos se'l veu en molt bon estat de forma, però quan es deixa i comença a menjar malament i no fa esport agafa els quilos amb molta facilitat.

El problema que té és que no té constància ni amb l'exercici ni amb el menjar. Qualsevol situació mínima d'estrès se la pren com excusa per menjar malament, i a la mínima deixar d'anar a fer esport. Al final acaba fent poc exercici i tenint un cos poc saludable.

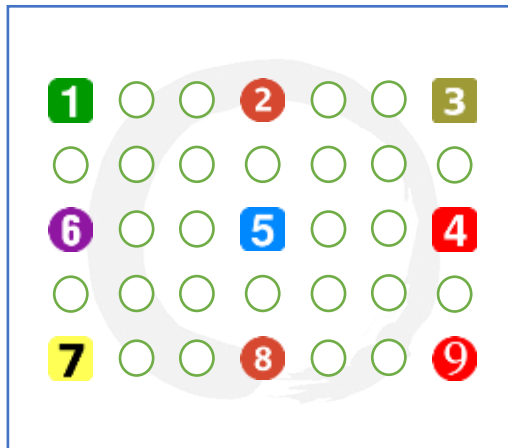
Crea un cas complert per Z

1. Objectiu: Tenir hàbits saludables que em proporcionen un estat físic a nivell intern i extern excel·lent
2. Creences:
 - Merèixer
 1. Mereixo tenir un estat físic excel·lent
 2. Mereixo tenir un estat físic òptim d'una forma ràpida i fàcil
 3. Mereix tenir uns hàbits d'exercici i alimentaris bons i saludables
 4. Mereixo menjar amb un ritme tranquil i pausat degustant el que menjo i fent que em treballi bé el sistema digestiu

5. Mereixo menjar el necessari lliure d'excessos
 6. Mereixo menjar poc a poc quan hi ha menjar que m'agrada
 7. Mereixo menjar la quantitat necessària de menjar, sigui el tipus de menjar que sigui
 8. Mereixo cremar els greixos d'una forma ràpida i fàcil
 9. Mereixo gaudir fent esport i anant al gimnàs
- Poder
 10. Puc menjar poc a poc degustant el menjar i gaudint del moment
 11. Puc tenir un estat físic excel·lent, a nivell intern i extern d'una forma fàcil i ràpida
 12. Puc tenir uns hàbits saludables que m'aporten una salut òptima
 13. Puc cremar greixos d'una forma ràpida i fàcil
 14. Puc gaudir fent esport i anant al gimnàs
 - Fer
 15. Menjo a poc a poc sigui quin sigui el menjar
 16. Menjar sa es bo, saludable i m'agrada
 17. Cremo els greixos del meu cos d'una forma ràpida i fàcil
 18. Tonifico el meu cos d'una forma ràpida i fàcil
 19. Em poso "catxas" d'una forma ràpida i fàcil
 20. Musculo amb rapidesa i facilitat
 21. Gaudeixo anant al gimnàs i fent esport
 - Voler
 22. Tenir una vida sana m'agrada i em fa feliç
 23. Segueixo una vida sana d'una forma fàcil i senzilla i m'agrada
 24. Faig exercici habitualment
 25. Assoleixo el meu estat físic intern i extern òptim d'una forma fàcil i ràpida
 26. Menjo a un ritme tranquil amb facilitat
 27. Tinc un autocontrol total sobre què, com i quant menjo a cada àpat
 28. Me'n adono compte al moment quan estic pler i deixo de menjar
 29. Soc totalment conscient del exercici de menjar i menjo la quantitat que necessito
 30. Siguí quin sigui el menjar menjo d'una forma correcta i sense excedir-me de quantitat.
 31. M'allibero de la necessitat de beure alcohol per passar-m'ho bé
 32. Puc beure aigua o qualsevol líquid sense alcohol i passar-m'ho igual de bé que si tingués alcohol
 33. Bec quan tinc set
 34. Gaudeixo del alcohol lliure d'excessos
 35. Vull tenir una vida sana
 36. Vull tenir el control sobre la quantitat de menjar i alcohol que ingereixo en cada moment
 37. Tinc autocontrol menjant
 38. Jo decideixo quant menjo

3. Buscar traumes emocionals:

- Buscar procediment en la píndola 3



4. Buscar bloquejos emocionals:

- Buscar procediment en la píndola 3



5. Gravar creences

- Buscar procediment en la píndola 4

6. Celebrar

Celebrar que ja s'ha complert tot el procés i que s'ha iniciat el canvi.

ANNEXOS SESSIÓ 8

PRESENTACIÓ PROJECTE PERSONAL

QUÈ HEM DE FER?

Hauràs d'aplicar tota la metodologia apresada durant el curs enfocada a un objectiu que vulguis assolir.

CÓM?

1. Escull un objectiu i redacta'l
2. Alliberat dels traumes i bloquejos emocionals derivats d'aquest objectiu, si es que en tens. Sinó en tens busca un altre objectiu.
3. Redacta les creences (dividides en mereixes; ser; poder; voler)
4. Gravat les creences
5. Comprova que tot el procés ha estat complert
6. Gaudeix de la vida!

QUAN?

El projecte personal dura dos sessions on treballaràs sol enfocant-te en tu i en el teu objectiu.

- L'objectiu te'l pensaràs i redactaràs a casa teva
- La primera sessió treballarem alliberament de traumes i bloquejos emocionals
- La segona sessió treballarem el redactat de les creences i la gravació d'aquestes

És una metodologia que a vegades necessita de tranquil·litat, podria ser que treballar-ho amb altres persones a prop et dificulti la tasca, no et preocupis.

QUANT?

El PP no compta per nota.

El professor estarà per ajudar-te però com el PP tracta qüestions molt personals ningú entrarà a veure les teves creences i objectius, i per tant no es pot puntuar.

De totes formes pots aprofitar-te del professor i demanar-li tots els consells i ajuda que vulguis. Serà totalment secret.

ANNEXOS SESSIÓ 10

PINDOLA 7

LA MEDITACIÓ

Què és la meditació?

La meditació en tibetà significa “familiaritzar-se amb quelcom”.

També es podria entendre com prendre consciència dels pensaments inconscients. És a dir, quan tenim un pensament determinat en comptes de reaccionar al pensament l’observem. D’aquesta manera ens comencem a conèixer a nosaltres mateixos.

Meditar és una forma d’anar més enllà del nostre cos i del nostre entorn.

La nostre ment, com hem vist, està dissenyada per funcionar com un programa que executa ordres automàticament derivades d’estímuls externs. A l’hora de meditar el que fem es centrar-nos en nosaltres, reduint la percepció dels estímuls externs i utilitzant la nostre ment a consciència. En el moment que comencem a meditar no deixem que el programa automàtic de la ment s’encengui sinó que som nosaltres qui comencem a governar-la a consciència.

La meditació permet passar de viure inconscientment com a víctimes, en altres paraules que el món exterior controli els nostres pensaments i sentiments, a convertir-nos conscientment en els creadors de la nostre pròpia vida perquè els nostres pensaments i sentiments produeixin resultats en l’entorn exterior.

Beneficis de la meditació

Augmenta:

- Les emocions positives
- La compassió
- La funció immune
- El control sobre les emocions
- Habilitat per concentrar-se

Redueix:

- Ansietat
- Estrès
- Mal/dolor
- Sentiment de solitud
- Depressió

Vídeo – What Is Meditation – Why There’s So Many Benefits:

<https://www.youtube.com/watch?v=CmhkmLfc74E>

Què passa al meditar?



3':

El cos té un camp electromagnètic. Seria com un halo que dona la volta al cos invisible.

Al meditar sincronitzem el conscient amb el subconscient, encara que no ho sapiguem, per arribar a un estat vibracional més alt. Al vibrar més alt som menys susceptibles a elements externs i per tant es fa més difícil que els elements externs a nosaltres ens afectin.

11':

Tenim una sèrie de glàndules que van per tot el cos. Aquestes glàndules serien una espècie de filtres que recullen les cèl·lules dolentes que s'han destruït durant algun procés qualsevol en el que hi hagi infecció.

Aquests filtres son renovats per un líquid, la limfa, que va per tot el cos, com la sang, i quan meditem mobilitzem millor aquest líquid i per això actualitzem el sistema glandular.

31':

La limfa, explicada en el punt anterior, ja ha arribat a tot el cos i amb això vol dir que s'ha renovar el sistema glandular íntegra.

62'

La matèria gris del cervell és la part exterior del cervell que fa processar la informació, el raonament.

Potser més que canviar-la podríem dir que meditar la fa créixer, per tant significa que meditar potencia el raonament.

2h30':

Reconstrucció de tot el sistema. Estem fets de cèl·lules.

S'ha demostrat la meditació afecta als extrems del ADN. Si meditem més aquests extrems són més grans i quant més gran sigui el ADN major protecció i millor es reproduirà la cèl·lula i el nostre cos.

Per tant, al mantenir-nos més sans significa que també ens mantindrem més joves.

<https://palousemindfulness.com/es/docs/graymatter.pdf>

<http://www.ibizainspiracion.com/es/articulo/729/La-meditacion-puede-hacer-que-tus-celulas-rejuvenezcan>

PRESENTACIÓ PROJECTE GRUPAL

QUÈ HEM DE FER?

Per grups crearem el perfil d'una persona que pateixi:

- Assetjament escolar
- Rendiment acadèmic
- Maltractament a casa (físic o emocional)

En aquest perfil s'haurà d'explicar quins trets característics té aquesta persona. Com als exercicis 2 (A, B o C) on es defineixen una sèrie de personalitats. No cal aprofundir gaire. Dedicant-li 15' minuts hi haurà prou.

Un cop tenim definida la personalitat hem d'aplicar tota la metodologia de reprogramació subconscient.

SESSIONS

Es dedicaran dos sessions a realitzar aquesta tasca i dos sessions més perquè tots els grups exposin el seu cas.

GRUPS

Formats pel professor de 3 o 4 persones (depenent del número d'alumnes a classe)

CÓM?

7. Creeu una personalitat on quedin definits com afecten al comportament els traumes i bloquejos emocionals del personatge.
8. Escolliu un objectiu i redacteu-lo
9. Allibereu els traumes i bloquejos emocionals derivats d'aquest objectiu. Sinó en tens busca un altre objectiu.
10. Redacteu les creences (dividides en mereixes; ser; poder; voler)
11. Inventeu-vos el procés de gravació de creences i expliqueu-lo detalladament
12. Fer una presentació

PRESENTACIÓ

20' de presentació per grup + 3' per persona per fer una reflexió sobre el curs.

QUANT?

El projecte grupal compta un total del 35% repartit en:

- 20% el projecte
- 15% la presentació

ANNEXOS SESSIÓ 11

PÍNDOLA 8

L'ESTRÈS

L'estrès és un estat de tensió mental o emocional resultant de circumstàncies adverses molt exigents.

Com afecten els diferents tipus d'estrès al nostre cos amb el temps?

L'estrès sol crear-se quan no podem controlar un resultat futur, quan no podem controlar una situació o quan tenim la percepció de que hi ha una amenaça, un perill o una sensació de que quelcom en les nostres vides està a punt d'empitjorar.

No podem controlar l'entorn, però sí que podem controlar la nostra ment.

Tipus d'estrès:

- Físic: Lesions, accidents i caigudes
- Químic: Grip, bacteries, virus i nivells de sucre en sang.
- Emocional: Tragèdies familiars, estudis, estar en mig d'un embossament de trànsit, suportar molta pressió en un partit, etc.

La resposta al estrès és el que fa el teu cos per tornar a la normalitat.

Quan una persona percep un perill o amenaça en el seu entorn activa el sistema nerviós primitiu anomenat de lluita o fugida. I quan l'organisme percep aquest perill el cos comença a mobilitzar de forma innata enormes quantitats d'energia i recursos. Ara tota l'energia s'està mobilitzant per adaptar-se al estrès del medi ambient. Aleshores comencem a consumir els recursos vitals del cos per poder sobreviure a la condició que s'està donant al món exterior.

Tots els organismes en la natura poden tolerar l'estrès a curt termini. Com un animal sent perseguit per un altre animal.

En el moment en que l'organisme percep el perill s'activa el sistema d'emergència hi ha una descarrega d'adrenalina i una d'energia i es produeix una excitació en el cos i cervell. Les pupil·les es dilaten, es deixa de produir saliva (no es hora de menjar), augmenta la nostra freqüència cardíaca, augmenta la nostra freqüència respiratòria, la sang s'envia a les extremitats i no als òrgans interns, ja que és hora de córrer, de barallar-se o d'amagar-se.

30' passats l'estímul extern que dispara l'estrès, el cos torna al equilibri.

En cas de que l'estímul extern que activa l'estrès es prolongués, la resposta del nostre cos també es prolongaria.

Ara ve, aquests exemples estan emplaçat a altres èpoques on l'ésser humà s'havia de barallar per aconseguir qualsevol cosa, però avui en dia els elements que activen el nostre estrès són els jefes, els estudis, situacions quotidianes, etc. El que en una època passada va ser un sistema boníssim per mantenir-se en vida avui en dia ha quedat obsolet, ja que tenim estímuls constants que podrien fer que ens sentíssim en un estrès continu i prolongat.

D'aquesta manera, al prolongar l'estrès, el cos deixa de treballar en una sèrie de funcions per centrar-se en "sobreviure" i això es tradueix en potencials malalties greus.

Si seguim mobilitzant grans quantitats d'energia per combatre una amenaça en el món exterior, no hi ha energia per tractar el món interior (el nostre cos) i per tant el que un dia va ser una gran adaptació per sobreviure, en el context actual és una molt mala adaptació, perquè quan actives la resposta al estrès sinó pots apagar-la acaba en malaltia. Ja que ningun organisme pot viure en mode d'emergència durant un temps prolongat.

Arriba un punt en el que pot ser que les persones que estan sota un estrès constant s'hi tornin addictes, com si d'una droga es tractés. Aleshores pot ser que comenci a utilitzar els problemes i situacions en la seva vida per reafirmar la seva addició a aquesta emoció. Això es tradueix en que necessitem una feina dolenta, una situació dolenta, una amistat nociva, per seguir rebent aquesta descàrrega d'adrenalina. I així és com la gent es torna addicta a una vida que no li interessa. Com quan tenim un problema i no parem de pensar en ell durant tot el dia, i ens recreem en aquell mateix pensament negatiu una i altre vegada i ens preparem per lo pitjor.

El cervell és tant potent que només pensant pot activar la resposta corporal del estrès. Per tant, només pensant som capaços de crear-nos malalties. Els nostres pensaments ens poden fer emmalaltir.

Igual que els teus pensaments et poden fer emmalaltir, també et poden curar.

- Cortisol – Hormona del estrès
- Immunoglobulina (IgA) – Defensa principal del cos contra bacteries i altres virus.

Quan hi ha una amenaça (estrès) en el món extern, es mou una gran quantitat d'energia, augmenta el cortisol i el sistema immunològic es suprimeix (immunoglobulina).

Està demostrat que si es canvia pensaments com la ira; l'odi; ingratitude; agressivitat, per pensament com l'amor; la gratitud; la empatia; l'amor per la vida; l'alegria, els nivells de IgA augmenten dràsticament i els nivells de cortisol baixen d'una forma considerable.

Per tant, un canvi en la forma de pensar i en l'actitud repara i restaura el sistema immunitari.

GUIA PRESENTACIONS

En les properes sessions 12 i 13 es presentaran els projectes dels diferents grups de classe.

A continuació una sèrie d'informació d'utilitat:

- Hi ha un total de 160 minuts perquè exposin tots els grups
- Màxim 20 minuts d'exposició per grup, amb el tems repartits equitativament.
- 2/3' addicionals per alumne perquè faci unes conclusions sobre el curs i què ha après i que se'n duu.
- L'exposició final compta un 15% de la nota final. Distribuït en un 10% nota professor i 5% coavaluacions.
- Recordem que estem tractant una temàtica que pot ser molt complicada per alguns del companys i per tant hem de ser empàtics i respectuosos
- Fer una presentació que tingui un format atractiu i dinàmic. Pots agafar de referències les presentacions de classe.
- Podeu parlar amb el professor per ensenyar-li la presentació per si voleu consell.
- Es donarà una rúbrica sobre què es valorarà a l'exposició final. Aquesta rúbrica la farà servir el professor i la resta de companys. De manera que hi haurà heteroavaluacions i coavaluacions.

A continuació tens la rúbrica que farà servir el professor i els companys per avaluar la teva exposició. Pots agafar-la de referència per veure quins aspectes seran avaluats i com preparar-te bé l'exposició:

CATEGORIA	JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
VOCABULARI	Distingeix entre traumes i bloquejos, però a vegades s'equivoca bastant. No segueix la formulació d'objectius ni creences bé.	Distingeix bé entre traumes i bloquejos. Ha dividit bé les creences entre els 4 tipus i ser però utilitza moltes frases negatives tant en creences com objectius i poca diversitat.	Divideix bé les creences en els 4 tipus. Tant les creences com els objectius segueixen la formulació correcta. Ha fet com a mínim 5 creences de cada tipus (20 en total).	Les creences i objectius estan formulades seguint els patrons. Ha fet mínim 10 creences de cada tipus (20 en total).
COMPREENSIÓ	No s'entén la presentació. No m'ha quedat gens clar de que anava l'objectiu i les creences son molt poc clares.	S'entén la presentació però no estava gaire elaborada. Diapositives molt plenes; sense coherència entre diapos.; Molta lletra. M'ha semblat poc elaborat el conjunt.	S'ha entès tot bé i la presentació m'ha semblat bona. Hi puc treure alguna idea bona per mi.	S'ha entès tot perfectament. La presentació m'ha semblat boníssima. Hi puc treure moltes idees.
POSTURA CORPORAL I CONTACTE VISUAL	Esquena corbada; braços creuats; no s'entén quan parla; desgana; està assegut o repenjat a la paret.	S'entén clar quan parla; Mala postura; braços creuats; està assegut o recolzat sobre la paret.	S'entén molt bé quan parla. Quan ha interacciona amb el grup hauria pogut ser més clar. Està d'en peus i amb bona postura corporal. M'agrada	S'entén perfectament quan parla. Bona interacció amb la classe. Bona postura corporal. Es fa fàcil escoltar-lo i entendre'l. M'agrada molt.
DEFENSA DE LA IDEA	El projecte sembla que li importi poc. Poca implicació en general.	Mostra que el projecte li interessa però hi ha una mica de desgana, sobretot seguint la metodologia.	Defensa bé el seu objectiu. Es veu que li agrada i s'ha esforçat en aprendre.	Difícil de millorar. Ha defensat el seu projecte amb tot el sentit i coherència.

*Aquells alumnes que tinguin les puntuacions de la rubrica igual que el professor tindran un punt extra en la seva pròpia nota.

TASCA REFLEXIÓ PERSONAL DEL CURS

Aquesta última tasca puntua el 15% del total del curs i consisteix en fer una redacció individual de com a mínim 2 pàgines senceres on:

- Tractin tots els conceptes rellevants vistos a l'assignatura
- Sigui profunda. No es quedi en les idees bàsiques o no reflexioni sobre la utilitat del que s'ha vist
- Demostrin al màxim haver entès tots els conceptes
- Reflexionin sobre la utilitat de saber reprogramar el subconscient
- Facin una crítica ja sigui + o -.

S'adjunta la rúbrica per ajudar a tenir clar com es puntua:

JUST - 1	ACCEPTABLE - 2	NOTABLE - 3	EXCEL·LENT - 4
Reflexió curta. No tracta gran part de la temàtica. No està elaborada. És superficial. No aporta crítica ni + ni -.	Reflexio curta (+ de 1 pàg). Es deixa temas rellevants per tractar. Elaboració correcte però millorable. No aporta crítica ni + ni -.	Bona reflexió. Entén l'essència de l'assignatura però s'ha deixat algun tema rellevant per comentar. La crítica està bé encara que un pel superficial.	Bona reflexió. Demostra haver entès perfectament totes les sessions. La crítica és bona.

ANNEXOS EXERCICIS

EXERCICI 1

Amb retoladors de diferents colors subratlla en la lectura de a continuació quines de les accions que fa el protagonista estan fetes des del conscient i quines des de l'inconscient. Enraona-ho.

Em sona l'alarma del despertador, son les 7:30h del matí. M'aixeco i vaig a fer pis. Mentre estic fent pis em poso a pensar sense voler en l'examen que tinc per demà, avui és l'última classe de dubtes... odio fer exàmens, no sé perquè sempre em poso tant nerviós. Hauré d'estar atent a classe avui per resoldre bé els dubtes.

Mentre m'estic preparant l'esmorzar escolto com sona el despertador de la meva germana, sense mirar la hora sé que son les 7:45h, cada dia li sona el despertador a la mateixa hora. Tot i així miro l'hora per confirmar que son les 7:45h. Li preparo el seu esmorzar. Sense mirar obro la porta del armari, trec les seves galetes i li poso dos, com cada dia. Ella em diu que té gana, aleshores miro l'armari, l'obro i trec un altre galeta.

Em quedo atontat al sofà veient les notícies quant de sobte veig l'hora i a corre cuita em vesteixo... què estaven dient les notícies? Ni me'n recordo ja.

Surto de casa i vaig cap al cole....

...Son les 12. Tenim la última classe d'aquesta assignatura abans del examen i tinc preparades varies preguntes importants pel professor. Comença la classe de preguntes i no m'atreveixo a preguntar, em dona por fer una pregunta massa fàcil...

Quan s'està apunt d'acabar la classe per fi m'atreveixo a fer un parell de preguntes. Aixeco la mà i el professor em dona el torn de paraula. Em rasco el cap, com cada cop que he de preguntar o em poso nerviós, i faig la pregunta. El professor no m'entén i em diu que li repeteixi el dubte. Faig el típic moviment de retreure les espatlles, trago saliva perquè m'estava quedant sec, i torno a fer la pregunta. El professor no m'entén i un company de classe se'n riu de mi i em diu "demà suspendràs"... Tota la classe se'n riu, em sento ridiculitzat i se'm bloqueja la ment. Només sento ira.

De cop i volta insulto a aquest company, no sé ni que li he dit... ell es gira cap a mi, arqueja les celles apreta el puny i em pregunta si busco baralla. Jo em sento intimidat i em torno a bloquejar.

El professor fa que la classe acabi i ens castiga als dos... Unaltre vegada que em poso en lios per insultar als demás...

Resposta: Conscient / subconscient

Em sona l'alarma del despertador, son les 7:30h del matí. M'aixeco i vaig a fer pis. Mentre estic fent pis em poso a pensar en l'examen que tinc per demà, avui és l'última classe de dubtes... odio fer exàmens, no sé perquè sempre em poso tant nerviós. Hauré d'estar atent a classe avui per resoldre bé els dubtes.

Mentre m'estic preparant l'esmorzar escolto com sona el despertador de la meva germana, sense mirar la hora sé que son les 7:45h, cada dia li sona el despertador a la mateixa hora. Tot i així miro l'hora per confirmar que son les 7:45h. Li preparo el seu esmorzar. Sense mirar obro la porta del armari, trec les seves galetes i li poso dos, com cada dia. Ella em diu que té gana, aleshores miro l'armari, l'obro i trec un altre galeta.

Em quedo atontat al sofà veient les notícies quant de sobte veig l'hora i a corre cuita em vesteixo... què estaven dient les notícies? Ni me'n recordo ja.

Surto de casa i vaig cap al cole....

...Son les 12. Tenim la última classe d'aquesta assignatura abans del examen i tinc preparades varies preguntes importants pel professor. Comença la classe de preguntes i no m'atreveixo a preguntar, em dona por fer una pregunta massa fàcil...

Quan s'està apunt d'acabar la classe per fi m'atreveixo a fer un parell de preguntes. Aixeco la mà i el professor em dona el torn de paraula. Em rasco el cap, com cada cop que he de preguntar o em poso nerviós, i faig la pregunta. El professor no m'entén i em diu que li repeteixi el dubte. Faig el típic moviment de retreure les espatlles, trago saliva perquè m'estava quedant sec, i torno a fer la pregunta. El professor no m'entén i un company de classe se'n riu de mi i em diu "demà suspendràs"... Tota la classe se'n riu, em sento ridiculitzat i se'm bloqueja la ment. Només sento ira.

De cop i volta insulto a aquest company, no sé ni que li he dit... ell es gira cap a mi, arqueja les celles apreta el puny i em pregunta si busco baralla. Jo em sento intimidat i em torno a bloquejar.

El professor fa que la classe acabi i ens castiga als dos... Un altre vegada que em poso en problemes per no controlar-me...

EXERCICIS 2,3 i 4

EXERCICI 2A: Traumes i bloquejos emocionals relacionats amb la falta de seguretat i/o l'autoestima

El J és un amic meu que sempre es mostra molt tímid quant no està amb nosaltres, el seu grup d'amics íntims. A classe mai aixeca la mà; al pati no se sent a gust parlant amb qualsevol persona que no sigui del seu grup íntim; al menjador no repeteix quan el menjar li agrada perquè li dona vergonya que la gent pensi que menja massa; i es incapaç d'acostar-se al noi que li agrada, diu que no té ninguna possibilitat.

L'altre dia quan estàvem a classe es va caure de la cadira i tothom es va riure. El J es va posar a plorar i va marxar de classe. Li va costar un munt d'estona tornar, entenc que li molestés que la gent rigués però tampoc era per tant.

Quan vam tenir un moment amb confiança li vaig dir que creia que havia exagerat una mica. Que em sabia greu haver-me rigut però que tampoc era res personal. Ell em va explicar que des de ben petit el seu pare l'havia ridiculitzat i que per això ell sempre intenta passar per desapercebut, intentant que ningú el ridiculitzi més del que ja ho han fet.

L'A és una amiga meva normal i corrent. Té un comportament normal. És simpàtica tant amb els seus amics íntims com altres companys de classe. Sempre està fent broma.

L'altre dia va passar una cosa estranya. Estàvem al pati jugant a basquet i es va ensopegar i clar, ens va fer gracia perquè la caiguda va ser molt còmica i vam riure. Ella es va aixecar i al veure'm riure va venir cap a mi i em va empènyer molt fort i em va tirar al terra. Mai l'havia vist així, vaig flipar.

Al cap de dos dies va venir a mi i em va demanar disculpes. Em va dir que un cop de petita es va relliscar en una piscina i la seva família es va riure i va estar fent broma tot el dia, i que des d'aleshores sempre que algú se'n riu d'ella el cap li fa un clic i s'enfada moltíssim.

Respon les següents preguntes:

*RECORDA: Aquesta metodologia es 100% pràctica. En aquests exercicis set pregunta per saber si son traumes i/o bloquejos emocionals perquè aprenguis a distingir-los, sobretot a nivell teòric. Però quan ho tractem amb nosaltres mateixos per saber si és un trauma o bloqueig emocional **NOMÉS CAL UTILITZAR EL TEST MUSCULAR** i el nostre subconscient ja ens ho farà saber.

- 1. J té un trauma o un bloqueig emocional? Com ho farà per descobrir-ho?**
- 2. Ajudant-te amb la lectura específica quin trauma o bloqueig emocional té J? Explica't amb claredat i dona exemples que recolzin la teva teoria**
- 3. Com respon el subconscient de J en el seu dia a dia?**

4. **Quin és l'origen del trauma/bloqueig de J? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't**
5. **A té un trauma o un bloqueig emocional? Com ho farà per descobrir-ho?**
6. **Ajudant-te amb la lectura específica quin trauma/bloqueig emocional té? Explica't amb claredat i dona exemples que recolzin la teva teoria**
7. **Com respon el subconscient d'A en el seu dia a dia?**
8. **Quin és l'origen del trauma/bloqueig d'A? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't**

EXERCICI 2B: Traumes i/o bloquejos emocionals relacionats amb el rendiment acadèmic i/o la falta de concentració

B sempre ha sigut una estudianta que treia bones notes. Durant tota l'ESO mai va baixar del 7 i solia tenir una mitja de 8s.

El passat estiu se li va morir l'avi, i tot i que va ser dur, sembla ser que ho va pair força bé. Però aquest any el curs li està anant força pitjor. A classe se la veu menys activa i ha suspès una assignatura, ha tret varis 5s i la resta sons 6s.

Vaig estar parlant amb ella per veure que li passava, si estava bé i si la podia ajudar. Em diu que ella no ho està fent a posta. Que intenta tenir la mateixa actitud de sempre però que a classe es desconcentra més fàcilment i que quan està a casa li costa molt posar-se a estudiar. Necessita molta més estona per concentrar-se i que en línies generals tot se li fa més feixuc.

El C sempre ha sigut un noi simpàtic, alegre i estudiós. Però aquest passat estiu va passar de l'escola a l'institut... amb el canvi de companys, un nou ambient, nous professors... estem tenint algun problema acadèmic.

A nivell de comportament segueix sent el noi de sempre. Alegre i simpàtic com el que més. Va a jugar a voleibol amb els amics de tota la vida i a casa es portava bé, com sempre.

El problema és a nivell acadèmic. Malgrat el seu comportament és bo, cada vegada que es preparava per un examen sembla que la seva eficiència estudiant baixava molt. Els dies previs als exàmens se'l veu més nerviós estudiant que de costum. I les seves notes han baixat substancialment.

Preocupat per aquest tres primers mesos del primer curs de l'ESO he tornat a parlar amb el seu tutor. M'he quedat molt sorprès del que m'ha dit. Diu que el C participa poc a classe i que se'l veu especialment tímid, quan ell mai ho havia sigut. I que inclús l'últim examen, que sé que li va anar especialment malament, es va bloquejar i casi es posa a plorar...

1. **B té un trauma o un bloqueig emocional? Com ho farà per descobrir-ho?**
2. **Ajudant-te amb la lectura específica quin trauma o bloqueig emocional té B? Explica't amb claredat i dona exemples que recolzin la teva teoria**
3. **Com respon el subconscient de B en el seu dia a dia?**
4. **Quin és l'origen del trauma/bloqueig de B? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't**

5. C té un trauma o un bloqueig emocional? Com ho farà per descobrir-ho?
6. Ajudant-te amb la lectura específica quin trauma o bloqueig emocional té C?
Explica't amb claredat i dona exemples que recolzin la teva teoria
7. Com respon el subconscient de C en el seu dia a dia?
8. Quin és l'origen del trauma/bloqueig de C? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

EXERCICI 2C: Traumes i/o bloquejos emocionals relacionats amb ser pessimista o tenir una depressió

A l'institut i al batxillerat K sempre va ser una persona amb molta energia i molt tirada cap endavant. I a la carrera, malgrat és una mica més difícil, també.

Hem compartit mitja vida juntes... basquet, pàdel, dansa, grups d'amics, els nostres pares són amics de tota la vida... Sempre ha sigut divertida, desacomplexada i molt "tirada cap endavant".

Vam escollir diferents carreres però manteníem el contacte bastant estret. No tant com abans però seguíem estant l'una per l'altre.

Al final de la carrera jo me'n vaig anar d'Erasmus i ella va preferir quedar-se. Em vaig allargar un temps més amb l'Erasmus, i també em vaig desconnectar una mica de les amistats de casa.

Quan vaig tornar vam anar a sopar i em va sorprendre molt un fet en concret. Seguia sent la persona de sempre, però a l'hora de parlar de feina la veia amb una actitud totalment negativa. Em diu que va anar amb molta il·lusió a les dos primeres entrevistes i no la van agafar i a partir d'aquí va entrar en un espiral de negativitat sobre les entrevistes tant gran, que inclús quan aquella setmana tenia entrevista se la passava de mal humor.

En W es pensava que tenia la vida tancada. Després d'acabar una FP de grau mig va començar a treballar en un taller mecànic de reputació, on va aprendre molt i estalviar diners. Amb els anys es va muntar el seu propi taller i li va sortir bastant bé. Amb la seva novia de tota la vida es van casar, ja se'ls veia junts per sempre. Crec que buscaven la primera filla ja. Ell sempre havia sigut molt madur i molt seriós amb la seva formació, però sense descuidar l'etapa social i lúdica. Jugava a escacs en un club on hi passava molt de temps, perquè realment gaudia molt, feia taekwondo i quedava amb la seva colla d'amics un o dos cops per setmana.

De cop i volta la dona del W el va deixar. Deia que ja no sentia el mateix i que no es veia una vida sencera amb ell. A partir d'aquí el W va canviar d'actitud totalment. Va deixar d'anar a jugar a escacs, el taekwondo i no volia quedar amb els amics. Anava a treballar però amb una desgana total fins a tal punt que es va plantejar de vendre's el taller.

Fes el que fes el W estava trist. Se sentia decebut amb la vida. Es va aprimar un munt de quilos. Menjava malament. I deia que malgrat ho intentava, no aconseguia estar millor.

1. A té un trauma o un bloqueig emocional? Com ho farà per descobrir-ho?
2. Ajudant-te amb la lectura específica quin trauma o bloqueig emocional té A? Explica't amb claredat i dona exemples que recolzin la teva teoria
3. Com respon el subconscient d'A en el seu dia a dia?
4. Quin és l'origen del trauma/bloqueig d'A? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

5. W té un trauma o un bloqueig emocional? Com ho farà per descobrir-ho?
6. Ajudant-te amb la lectura específica quin trauma o bloqueig emocional té W? Explica't amb claredat i dona exemples que recolzin la teva teoria
7. Com respon el subconscient de W en el seu dia a dia?
8. Quin és l'origen del trauma/bloqueig de W? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

EXERCICI 3A:

Amb l'exemple vist a l'exercici 2A:

- Troba 10 possibles creences limitants que fan que J tingui aquesta actitud
- Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que J canviï d'actitud
- Troba 10 possibles creences limitants que fan que A tingui aquesta actitud
- Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que A canviï d'actitud

EXERCICI 3B:

Amb l'exemple vist a l'exercici 2B:

- Troba 10 possibles creences limitants que fan que J tingui aquesta actitud
- Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que J canviï d'actitud
- Troba 10 possibles creences limitants que fan que A tingui aquesta actitud
- Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que A canviï d'actitud

EXERCICI 3C:

Amb l'exemple vist a l'exercici 2C:

- Troba 10 possibles creences limitants que fan que J tingui aquesta actitud
- Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que J canviï d'actitud
- Troba 10 possibles creences limitants que fan que A tingui aquesta actitud
- Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que A canviï d'actitud

EXERCICI 4A:

Amb l'exemple vist a l'exercici 2A crea diferents tipus d'objectius en diferents àmbits (relacions familiar, amistats, relacions socials, a l'escola, vida professional, etc.)

EXERCICI 4B:

Amb l'exemple vist a l'exercici 2B crea diferents tipus d'objectius en diferents àmbits (acadèmic, esportiu, lectura, jugar a la consola, fer teatre, etc.)

EXERCICI 4C:

Amb l'exemple vist a l'exercici 2C crea diferents tipus d'objectius en diferents àmbits (actitud vers la vida, actitud amb un mateix, relacions familiar, amistats, dependència emocional, superació, etc.)

EXERCICIS 2,3 i 4

SOLUCIONS

SOLUCIONS EXERCICIS TIPOLOGIA A:

Casos:

El J és un amic meu que sempre es mostra molt tímid quant no està amb nosaltres, el seu grup d'amics íntims. A classe mai aixeca la mà; al pati no se sent a gust parlant amb qualsevol persona que no sigui del seu grup íntim; al menjador no repeteix quan el menjar li agrada perquè li dona vergonya que la gent pensi que menja massa; i es incapaç d'acostar-se al noi que li agrada, diu que no té ninguna possibilitat.

L'altre dia quan estàvem a classe es va caure de la cadira i tothom es va riure. El J es va posar a plorar i va marxar de classe. Li va costar un munt d'estona tornar, entenc que li molestés que la gent rigués però tampoc era per tant.

Quan vam tenir un moment amb confiança li vaig dir que creia que havia exagerat una mica. Que em sabia greu haver-me rigut però que tampoc era res personal. Ell em va explicar que des de ben petit el seu pare l'havia ridiculitzat i que per això ell sempre intenta passar per desapercebut, intentant que ningú el ridiculitzi més del que ja ho han fet.

L'A és una amiga meva normal i corrent. Té un comportament normal. És simpàtica tant amb els seus amics íntims com altres companys de classe. Sempre està fent broma.

L'altre dia va passar una cosa estranya. Estàvem al pati jugant a basquet i es va ensopegar i clar, ens va fer gràcia perquè la caiguda va ser molt còmica i vam riure. Ella es va aixecar i al veure'm riure va venir cap a mi i em va empènyer molt fort i em va tirar al terra. Mai l'havia vist així, vaig flipar.

Al cap de dos dies va venir a mi i em va demanar disculpes. Em va dir que un cop de petita es va relliscar en una piscina i la seva família es va riure i va estar fent broma tot el dia, i que des d'aleshores sempre que algú se'n riu d'ella el cap li fa un clic i s'enfada moltíssim.

Exercici 2A:

9. J té un trauma o un bloqueig emocional? Enraona-ho i dona exemples que recolzin la teva teoria

Té un trauma emocional relacionat amb l'autoestima i la falta de seguretat. És una persona amb problemes per relacionar-se. Molt introvertida. Li preocupa constantment que pensaran d'ell i a sobre, quan es cau amb la cadira, es posa a plorar.

10. Com respon el subconscient de J en el seu dia a dia?

El subconscient de J el converteix en una persona una mica antisocial. No el deixar gaudir de parlar amb persones fora del seu cercle íntim, i per tant no el deixa gaudir de moltíssimes experiències.

En el cas de la cadira és ben clar que el seu subconscient fa que es senti extremadament ridícul fins a tal punt que es posi a plorar.

11. Quin és l'origen del trauma/bloqueig de J? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

L'origen del trauma de J resideix en les ridiculitzacions i possible humiliacions que ell va sentir tota la seva vida per par del seu pare. Fruit d'aquesta actitud totalment negativa del seu pare ell no vol tornar a sentir quelcom així i d'aquí neix una por constant per evitar-ho.

12. A té un trauma o un bloqueig emocional? Enraona-ho i dona exemples que recolzin la teva teoria

A té un bloqueig emocional. Ella és una persona amb una actitud totalment normal, però quan sent que algú se'n riu d'ella és quan aquesta actitud canvia totalment de forma subconscient i es torna agressiva, com quan es cau i la seva amiga se'n riu, i A l'empeny i la tira al terra.

13. Com respon el subconscient d'A en el seu dia a dia?

El subconscient d'A en línies generals no respon malament. És una persona que sempre fa broma.

El problema està en que A, al tenir un bloqueig emocional relacionat amb la seguretat o la por a fer el ridícul, quan li passa alguna situació on ha quedat malament sense voler i sent que la gent la ridiculitza, li salta el bloqueig emocional i es torna agressiva.

14. Quin és l'origen del trauma/bloqueig d'A? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

L'origen clarament sorgeix de quan era petita i al rrelliscar-se en la piscina la seva família s'hi va estar rient tot el dia. A partir d'aquí és molt possible que comencés a posar-se agressiva cada cop que tenia un estímul que al seu subconscient l'emparellava energèticament amb l'accident de la piscina.

Exercici 3A:

Amb l'exemple vist a l'exercici 2A:

Troba 10 possibles creences limitants que fan que J tingui aquesta actitud

Merèixer:

- Mereixo tenir dificultats per relacionar-me amb altres persones
- Mereixo despreciar-me
- Mereixo estar sol

Ser/Fer:

- Soc tímid
- Soc un ser irrellevant
- Em dono fàstic
- Soc una perdedora

Voler:

- No vull passar per desapercebut
- No vull que la gent se'n rigui de mi
- No vull estar sol

Poder:

- No puc quedar-me sol
- No puc sentir-me ridiculitzat
- No puc relacionar-me amb persones noves

Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que J canviï d'actitud

Merèixer:

- Mereixo relacionar-me amb persones noves amb facilitat
- Mereixo valorar-me
- Mereixo ser feliç/alegre/content
- Mereixo tenir bons amics i ajuntar-me amb persones agradables

Ser:

- Soc una persona que es relaciona socialment amb facilitat
- Soc una persona important i estimada
- Soc un ser preciós

Voler:

- Vull relacionar-me amb altres persones amb facilitat
- Vull sentir-me a gust amb mi mateix
- Vull tenir amics nous

Poder:

- Puc tropeçar-me i sentir-me tranquil
- Puc ser simpàtica i comunicativa amb altres persones
- Puc ser feliç/alegre/contenta

Troba 10 possibles creences limitants que fan que A tingui aquesta actitud

Merèixer:

- Mereixo sentir-me malament amb mi mateixa quan em caic
- Mereixo enfadar-me amb mi mateixa i les altres persones quan soc el centre d'atenció
- Mereixo no sentir-me apartada

Ser:

- No li importo a ningú
- Soc una persona que actua amb ràbia
- No soc patosa

Voler:

- No vull enfadar-me quan em sento ridiculitzada
- No vull viure amb pors

Poder:

- Puc enfadar-me i pegar a tots aquells que em molesten
- Puc cagar-la en qualsevol moment

Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que A canviï d'actitud

Merèixer:

- Mereixo controlar-me quan m'enfado
- Mereixo viure aliena a les opinions dels demés
- Mereixo estimar-me tal i com soc

Ser:

- Soc una persona que resol els conflictes amb diàleg i tranquil·litat
- Soc una persona tranquil·la
- Soc una persona que controla la seva agressivitat i la converteix en tranquil·litat

Voler:

- Vull viure aliena a les opinions dels demés
- Vull controlar la meva ira

Poder:

- Puc controlar la meva ira

- Puc ignorar als demés quan se'n riuen de mi
- Puc caure al terra en públic i sentir-me tranquil·la i en pau

Exercici 4A:

Amb l'exemple vist a l'exercici 2A crea diferents tipus d'objectius en diferents àmbits (relacions familiar, amistats, relacions socials, a l'escola, vida professional, etc.)

Cas J:

- Relacionar-me amb altres persones d'una forma segura, fàcil, agradable, amable, alegre...
- Superar la por al ridícul
- Estimar-me i acceptar-me tal i com soc
- Confiar en mi mateixa
- Perdonar al meu pare per haver-me fet sentir malament de petit
- Obrir-me a les persones i deixar-les que m'ajudin

Cas A:

- Convertir les meves accions agressives/violentes en optimisme i positivitat
- Alliberar-me de tots aquells pensaments que em fan sentir malament
- Deixar de pensar que els demés em volen ridiculitzar
- Millorar el meu autocontrol quan estic nerviosa

SOLUCIONS EXERCICIS TIPOLOGIA B:

Casos:

B sempre ha sigut una estudianta que treia bones notes. Durant tota l'ESO mai va baixar del 7 i solia tenir una mitja de 8s.

El passat estiu se li va morir l'avi, i tot i que va ser dur, sembla ser que ho va pair força bé. Però aquest any el curs li està anant força pitjor. A classe se la veu menys activa i ha suspès una assignatura, ha tret varis 5s i la resta sons 6s.

Vaig estar parlant amb ella per veure que li passava, si estava bé i si la podia ajudar. Em diu que ella no ho està fent a posta. Que intenta tenir la mateixa actitud de sempre però que a classe es desconcentra més fàcilment i que quan està a casa li costa molt posar-se a estudiar. Necessita molta més estona per concentrar-se i que en línies generals tot se li fa més feixuc.

El C sempre ha sigut un noi simpàtic, alegre i estudiós. Però aquest passat estiu va passar de l'escola a l'institut... amb el canvi de companys, un nou ambient, nous professors... estem tenint algun problema acadèmic.

A nivell de comportament segueix sent el noi de sempre. Alegre i simpàtic com el que més. Va a jugar a voleibol amb els amics de tota la vida i a casa es portava bé, com sempre.

El problema és a nivell acadèmic. Malgrat el seu comportament és bo, cada vegada que es preparava per un examen sembla que la seva eficiència estudiant baixava molt. Els dies previs als exàmens se'l veu més nerviós estudiant que de costum. I les seves notes han baixat substancialment.

Preocupat per aquest tres primers mesos del primer curs de l'ESO he tornat a parlar amb el seu tutor. M'he quedat molt sorprès del que m'ha dit. Diu que el C participa poc a classe i que se'l veu especialment tímid, quan ell mai ho havia sigut. I que inclús l'últim examen, que sé que li va anar especialment malament, es va bloquejar i casi es posa a plorar...

Exercici 2B

9. B té un trauma o un bloqueig emocional? Enraona-ho i dona exemples que recolzin la teva teoria

Té un trauma emocional perquè no és que en determinades situacions es bloquegi acadèmicament, és que d'una forma constant té problemes de concentració, mal rendiment als exàmens, etc.

B sempre havia sigut una bona estudianta però ara de cop i volta li costa parar atenció a classe i també li costa molt d'esforç concentrar-se a casa.

10. Com respon el subconscient de B en el seu dia a dia?

La té constantment bloquejada a nivell acadèmic. No és que aquesta baixada de rendiment arribi en situacions concretes sinó que constantment està en aquesta situació. Per molt que vulgui concentrar-se el seu subconscient li impedeix.

11. Quin és l'origen del trauma/bloqueig de B? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

L'origen del trauma resideix en la mort del seu avi. La mort del avi no té perquè suposar ni un trauma ni un bloqueig, però sí que hi pot esdevenir. En aquest cas sembla ser que només morir B estava bé, però s'ha mostrat que s'hi ha derivat un trauma que li dificulta constantment concentrar-se.

12. C té un trauma o un bloqueig emocional? Especifica quin? Explica't amb claredat i dona exemples que recolzin la teva teoria

Té un bloqueig emocional. La seva actitud en línies generals no ha canviat però el que sí que li passa és que en determinats estímuls, com el fet de tenir que preparar-se un examen, se li activa un bloqueig que li dificulta estudiar, fer exàmens i que es tradueix en una clara davallada acadèmica.

13. Com respon el subconscient de C en el seu dia a dia?

En línies generals el seu subconscient respon com sempre, el problema està quan rep estímuls estressants acadèmics, com és un examen, que aleshores sí que el trastorna i li dificulta la seva tasca i actitud.

14. Quin és l'origen del trauma/bloqueig de C? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

L'origen del trauma probablement és el fet de canviar de l'escola al institut. El canvi de companys, el començar l'ESO, la responsabilitat que se li suposa a aquests canvis i la importància poden derivar perfectament en un bloqueig emocional que es pot traduir com en el cas de C.

Exercici 3B:

Troba 10 possibles creences limitants que fan que B tingui aquesta actitud

Merèixer:

- Mereixo ser infeliç sense el meu avi
- No mereixo treure males notes
- No mereixo ser bon estudianta

Ser:

- Soc incapaç de tornar a la normalitat
- No vull treure males notes

Voler:

- Vull deixar de sentir-me malament
- Vull deixar de desconcentrar-me
- No em vull desconcentrar amb facilitat

Poder:

- No puc concentrar-me
- No puc ser bon estudiant

Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que B canviï d'actitud

Merèixer:

- Mereixo superar la mort del meu avi
- Mereixo concentrar-me amb facilitat
- Mereixo treure bones notes

Ser:

- Soc una persona aplicada i constant en els estudis
- Soc una persona que té facilitats en el pla acadèmic

Voler:

- Vull sentir-me a gust, relaxada i tranquil·la
- Vull superar la mort del meu avi
- Vull concentrar-me d'una forma fàcil i ràpida

Poder:

- Puc tornar a treure bones notes
- Puc fer bons exàmens
- Puc estudiar relaxada i a gust

Troba 10 possibles creences limitants que fan que C tingui aquesta actitud

Merèixer:

- No mereixo tenir dificultats per adaptar-me a una nova escola
- No mereixo angoixar-me als exàmens

Ser:

- No soc un mal estudiant
- No tinc problemes per relacionar-me amb nous companys

Voler:

- No vull sentir-me excluit
- No vull posar-me nerviós als exàmens
- No vull tenir problemes de concentració
- No vull decebre als meus pares

Poder:

- No puc fallar
- No es possible que tingui problemes de falta de concentració

Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que C canviï d'actitud

Merèixer:

- Mereixo adaptar-me al nou entorn i als nous companys
- Mereixo relaxar-me amb els estudis i estar tranquil
- Mereixo mantenir la calma quan tinc exàmens

Ser:

- Em concentro amb facilitat
- Soc una persona tranquil·la, alegre, estudiant, agradable, simpàtica, etc.
- Tinc un bon rendiment acadèmic

Voler:

- Vull preparar-me els exàmens relaxat i lliure de tensions
- Vull sentir que em concentro d'una forma fàcil i ràpida

Poder:

- Puc sentir-me tranquil amb mi mateix
- Puc trobar-me a gust en aquest institut
- Puc fer nous amics

Exercici 4B:

Cas B:

- Supero la mort del meu avi
- Millorar el meu rendiment acadèmic
- Millorar la capacitat de concentració
- Viure una vida alegre, tranquil·la i en pau amb mi mateix i amb els demés

Cas C:

- Fer amics nous d'una forma fàcil i ràpida
- Sentir-me segur de mi mateix en entorns nous
- Afrontar els exàmens amb tranquil·litat, concentració i optimisme
- Soc una persona amable/simpàtica/agradable/etc. i depèn única i exclusivament de mi seguir-ho sent

SOLUCIONS EXERCICIS TIPOLOGIA C:

Casos:

A l'institut i al batxillerat K sempre va ser una persona amb molta energia i molt tirada cap endavant. I a la carrera, malgrat és una mica més difícil, també.

Hem compartit mitja vida juntes... basquet, pàdel, dansa, grups d'amics, els nostres pares son amics de tota la vida... Sempre ha sigut divertida, desacomplexada i molt "tirada cap endavant".

Vam escollir diferents carreres però manteníem el contacte bastant estret. No tant com abans però seguíem estant l'una per l'altre.

Al final de la carrera jo me'n vaig anar d'Erasmus i ella va preferir quedar-se. Em vaig allargar un temps més amb l'Erasmus, i també em vaig desconnectar una mica de les amistats de casa.

Quan vaig tornar vam anar a sopar i em va sorprendre molt un fet en concret. Seguia sent la persona de sempre, però a l'hora de parlar de feina la veia amb una actitud totalment negativa. Em diu que va anar amb molta il·lusió a les dos primeres entrevistes i no la van agafar i a partir d'aquí va entrar en un espiral de negativitat sobre les entrevistes tant gran, que inclús quan aquella setmana tenia entrevista se la passava de mal humor.

En W es pensava que tenia la vida tancada. Després d'acabar una FP de grau mig va començar a treballar en un taller mecànic de reputació, on va aprendre molt i estalviar diners. Amb els anys es va muntar el seu propi taller i li va sortir bastant bé. Amb la seva novia de tota la vida es van casar, ja se'ls veia junts per sempre. Crec que buscaven la primera filla ja. Ell sempre havia sigut molt madur i molt serio amb la seva formació, però sense descuidar l'etapa social i lúdica. Jugava a escacs en un club on hi passava molt de temps, perquè realment gaudia molt, feia taekwondo i quedava amb la seva colla d'amics un o dos cops per setmana.

De cop i volta la dona del W el va deixar. Deia que ja no sentia el mateix i que no es veia una vida sencera amb ell. A partir d'aquí el W va canviar d'actitud totalment. Va deixar d'anar a jugar a escacs, el taekwondo i no volia quedar amb els amics. Anava a treballar però amb una desgana total fins a tal punt que es va plantejar de vendre's el taller.

Fes el que fes el W estava trist. Se sentia decebut amb la vida. Es va aprimar un munt de quilos. Menjava malament. I deia que malgrat ho intentava, no aconseguia estar millor.

Exercici 2C:

9. A té un trauma o un bloqueig emocional? Enraona-ho i dona exemples que recolzin la teva teoria

A té un bloqueig emocional. Ella segueix sent igual que sempre en tot menys en el pla professional. Cada cop que busca feina es posa negativa i les coses li surten malament.

10. Com respon el subconscient d'A en el seu dia a dia?

En el dia a dia respon bé. Només quan rep un estímul que està en la mateixa freqüència que el bloqueig que té amb el tema professional és quan respon d'una forma negativa. En aquest cas

el fet de tenir entrevistes o el fet de plantejar-se trobar feina és aquest estímul negatiu que l'afecta. Al ser una qüestió diària doncs s'ha d'enfrontar a aquesta bloqueig emocional amb més assiduïtat que altres tipus de bloquejos emocionals.

11. Quin és l'origen del trauma/bloqueig d'A? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

El bloqueig d'A pot tenir diferents orígens. Pot ser que l'origen vingui del fet que al acabar els estudis pensava que trobaria feina d'una forma molt fàcil i no la troba. Pot ser que senti que el seu reconeixement social s'està veient clarament afectat perquè l'han rebutjada en diverses situacions i per tal de treure-li importància a la situació ja va negativa d'avant mà.

12. W té un trauma o un bloqueig emocional? Especifica quin? Explica't amb claredat i dona exemples que recolzin la teva teoria

Té un trauma emocional. És un trauma perquè li afecta constantment en moltes facetes de la seva vida d'una forma molt negativa. Pot ser que aquest trauma estigui relacionat amb no sentir-se estimat, sentir-se abandonat o sentir-se extremadament decebut.

Ell esperava una vida idíl·lica, es veia sent pare amb tot ben lligat i de cop i volta tota aquesta "construcció" cerebral s'ha vingut avall quan l'han deixat.

13. Com respon el subconscient de W en el seu dia a dia?

W deixa de voler fer les seves activitats. Té una actitud negativa/trista i a demés tampoc es deixa ajudar, perquè no vol quedar amb els amics, ni intentar seguir amb la seva rutina.

El seu subconscient el té totalment raptat i no és capaç de redirigir la seva vida.

14. Quin és l'origen del trauma/bloqueig de W? Creus que la seva actitud hi pot tenir quelcom a veure? Explica't

L'origen del trauma pot ser el fet de que l'hagin deixat. Al deixar-lo li han canviat tots aquells esquemes que muntats sobre la seva vida.

També podria ser un altre origen el fet de que quan li trenquen un esquema al W entra en col·lapse. I en aquest cas li han trencat un esquema que porta conseqüències en moltes facetes de la seva vida.

Exercici 3C:

Troba 10 possibles creences limitants que fan que K tingui aquesta actitud

Merèixer:

- No mereixo trobar feina d'una forma fàcil
- No mereixo sentir-me realitzada professionalment

Ser:

- Trobar feina es complicat
- No existeix la feina perfecta
- Fer entrevistes es angoixant

- Quan em descarten per una feina em descarten com a persona

Voler:

- No vull tenir que fer entrevistes
- No vull entrar en el món professional
- No vull tenir tantes dificultats per començar a treballar

Poder:

- No puc trobar una feina de forma fàcil
- No puc viure tranquil sense feina

Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que K canviï d'actitud

Merèixer:

- Mereixo trobar una feina que m'agradi d'una forma fàcil i ràpida
- Mereixo separar el món pla laboral de la meua vida personal
- Mereixo sentir-me a gust fent entrevistes

Ser:

- Trobar feina és fàcil
- Malgrat em rebutgin en una feina segueixo sent una persona important
- Les entrevistes són bones per trobar feina i sem donen molt bé

Voler:

- Vull trobar una feina
- Vull sentir-me bé encara que estigui sense treballar

Poder:

- Puc gaudir de la vida amb i sense feina
- Puc fer bones entrevistes

Troba 10 possibles creences limitants que fan que W tingui aquesta actitud

Merèixer:

- No mereixo ser feliç sense la meua parella
- Mereixo sentir-me insegur sense un futur planificat
- No em mereixo que m'hagin deixat

Ser:

- Soc infeliç

- Soc insegur
- Soc una persona que han abandonat

Voler:

- No vull viure així
- Vull tenir la meua vida totalment organitzada

Poder:

- No puc gaudir de la vida en solitud
- No puc superar aquesta ruptura

Troba 10 possibles creences potenciadores que puguin fer que W canviï d'actitud

Merèixer:

- La meua felicitat depèn única i exclusivament de mi
- La meua seguretat en mi mateix depèn de mi
- La meua seguretat en mi mateix és independent del meu futur
- Mereixo estar amb persones que m'estimen i em valoren

Ser:

- Soc feliç
- Soc un ser preciós amb moltes possibilitats
- Soc el capità de la meua vida i de la meua felicitat
- Supero la ruptura amb la meua parella

Voler:

- Vull superar aquesta etapa amb felicitat, amistat, treball, tranquil·litat i alegria
- Vull sentir-me a gust amb mi mateix
- Vull sentir-me bé

Poder:

- Puc superar qualsevol situació adversa
- Puc viure feliç independentment de si tinc parella

Exercici 4C:

Cas K:

-Trobo feina amb facilitat

-Fer entrevistes amb comoditat i seguretat en mi mateixa

-Sentir-me feliç independentment de la meua situació laboral

-Tolerar el rebuig d'una forma natural i positiva

Cas W:

-Ser una persona flexible que s'adapta amb facilitat a qualsevol circumstancia

-Ser feliç independentment de la situació i del context

-Creo la meva pròpia realitat i felicitat

-Superar la separació amb la meva antiga parella

-Refer-me de la separació amb la meva antiga parella i crear una nova vida al meu gust

ANNEXOS DIGITALS

INSTAGRAM

Com s'ha comentat en la memòria aquest projecte consta d'Instagram. Aquest s'anomena _potenciat_

Es pot reconèixer perquè té la següent foto d'usuari:



MOODLE

De la mateixa manera que l'Instagram com a suport a l'aprenentatge digital es pot trobar el Moodle.

En aquest plataforma hi ha tots els documents que apareixen en aquests annexos i addicionalment s'hi poden trobar les presentacions que s'utilitzen per cada sessió que NO estan en els annexos ni en cap altre lloc del treball.

En la següent foto

Per posar un exemple a continuació s'ensenyà la portada de la presentació de la primera sessió:

