



¿Te animás a ser tu propio Biodescodificador?

Para poder tener el control sobre nuestras vidas debemos conocernos. La herramienta que brinda la Biodescodificación para conocer nuestro sistema de creencias es la autoindagación y el espejo de nuestras relaciones.

¿Qué significa conocer nuestro sistema de creencias?

Significa tomar plena conciencia de cuáles son nuestros patrones mentales que están dominando nuestras experiencias y el "para qué" de cada uno de nuestros patrones mentales.

El "para qué" nos llevará a la comprensión y luego al aprendizaje de aquellas creencias que queremos conservar. De este modo se puede decidir con plena consciencia cómo se quiere pensar, sentir y actuar.

El objetivo de la autoindagación es aumentar la conciencia y conocernos profundamente.

Te propongo realizar el siguiente ejercicio de autoindagación.

¿Te animás?





Ejercicio: conociendo mi sistema de creencias

Escribí las respuestas debajo de las siguientes preguntas.

1- ¿Quién soy? Definí quien sos hoy, sin juzgarte, sin culparte y sin condenarte.

2- ¿Qué amo de mi mismo/a?

3- ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué actividades me apasionan?

4- ¿Con quienes disfruto pasar mi tiempo?



5- ¿Cuáles son mis luces (valores y aptitudes que considero positivas)?
¿Cuáles son aquellos aspectos de mi personalidad que aprecio?

6- ¿Cuáles son mis sombras(valores y rasgos que considero negativos)?
¿Cuáles son aquellos aspectos de mi personalidad que aún rechazo?

7- ¿Qué errores del pasado decido perdonar hoy?

8- ¿Qué pienso sobre mí mismo?

9- ¿Hay algo que postergo hacer?
¿Cuál es el motivo por el cual no lo estoy haciendo?

10- ¿Qué es lo que más disfruto de mis relaciones?
¿En quién me convierto frente a otros?



DESPROGRAMANDO LAS ATADURAS EMOCIONALES SOBRE EL PASADO Y EL FUTURO.

¿Te animás a resetear tus viejos patrones mentales y crear una nueva personalidad que te lleve a vivir la vida que deseas?

Para crear una nueva personalidad primero comenzaremos trabajando en la autoestima. Para eso, debemos soltar las emociones de tristeza, ira y miedo. Estas emociones siempre están atadas a recuerdos pasados o a imaginaciones futuras. En cambio, el presente está libre de estas emociones porque en el instante presente sólo existe el amor.

“El pasado ya se ha ido, el futuro todavía no está aquí. Solo hay un momento en que vives, y es el momento presente”.

Buda

El trabajo que realizaremos consistirá en identificar y observar cuáles son los pensamientos limitantes que crean nuestros estados emocionales de baja autoestima. La idea central para liberarnos de los pensamientos limitantes es observarlos sin juzgarlos. Tu desafío hoy será entrenar a tu mente a observar tus juicios con inocencia. Esto significa dejar de ser tu propio juez y condenador. Cuando estamos dispuestos a llevar nuestros juicios a la luz, éstos dejan de producir sufrimiento.

“Formar juicios no es muestra de sabiduría; la renuncia a todo juicio lo es”.

Un Curso de Milagros

Quiero proponerte que hagas un cuadro con cinco columnas para empezar tu desprogramación emocional.

Rotularás cada columna de la siguiente manera:

1. PENSAMIENTOS LIMITANTES SOBRE EL PASADO Y EL FUTURO.
(Incluirás los PENSAMIENTOS DE AUTOCONDENA, DE PREOCUPACIÓN Y DE AUTOCASTIGO).



En la primera columna escribe qué juicios sostenés consciente o inconscientemente sobre el pasado, sobre el futuro, sobre vos y/o sobre otras personas.

Por ejemplo, “No gano suficiente plata como para ahorrar, por lo tanto, nadie me va a querer así” o, “si no consigo ser madre antes de los 40, me voy a quedar sola”.

2. POR QUÉ MANTENGO ESA CLASE DE PENSAMIENTOS.

El por qué nos lleva a la justificación. Es la explicación que nos damos a nosotros mismos. La pudimos haber aprendido de nuestros modelos de referencia como son nuestros padres o nuestros primeros maestros y nunca haberlas cuestionado.

Escribe, los “POR QUÉ”, es decir, los motivos que te llevan a darle valor a tus juicios. Por ejemplo, “porque mi mamá siempre decía que las personas que tienen dinero son estafadores y que el dinero nos aleja de la humildad”. En este punto reconocerás las raíces de tus creencias limitantes.

3. PARA QUÉ MANTENGO ESA CLASE PENSAMIENTOS.

El para qué nos lleva a la intención positiva. La intención positiva siempre es la búsqueda inconsciente de amor, aceptación, pertenencia o reconocimiento.

A diferencia de la columna anterior, quizá no seas consciente de las razones por la que mantienes estas creencias. Tomate el tiempo que necesites para autoindagarte y encontrar ¿ qué estás buscando ganar al sostener estas creencias, amor reconocimiento o pertenencia?

4. SENTIMIENTOS: CÓMO ME HACEN SENTIR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES DE AUTOCONDENA, DE PREOCUPACIÓN Y DE AUTOCASTIGO.

En la cuarta columna escribirás cómo te hacen sentir tus juicios. El objetivo es identificar cómo te hace sentir tener presentes esos juicios en tu mente. En este punto identificaremos las emociones de tristeza, ira y miedo.

Por ejemplo, “me hace sentir inferior”, “me hace sentir no merecedor”, “siento que no valgo y que nunca voy a poder superar mi situación económica”, “me siento triste e impotente”.

5. NUEVOS PENSAMIENTOS.

Ahora que ya has identificado tu vieja programación mental, te vas a preguntar que nuevos pensamientos sobre vos mismx te gustaría crear.



Escribí 5 pensamientos positivos sobre tu ser. En la quinta columna escribirás los NUEVOS PENSAMIENTOS en reemplazo de los pensamientos que ya no quieres tener más. Cambiarás los pensamientos de boicot por pensamientos amorosos.

Si el pensamiento era un viejo resentimiento contra un ex socio o pareja, por ejemplo, puedes reemplazarlo por un pensamiento amoroso como "gracias a nuestra experiencia juntos aprendí a ser más libre". Otro ejemplo: si el juicio es "no soy suficiente para separarme de mi pareja", el nuevo modelo mental podría ser: "me amo, soy suficiente y reconozco que soy libre para vivir abundantemente".

PENSAMIENTOS LIMITANTES SOBRE EL PASADO Y EL FUTURO.	POR QUÉ MANTENGO ESA CLASE DE PENSAMIENTOS.	PARA QUÉ MANTENGO ESA CLASE DE PENSAMIENTOS.	CÓMO ME HACEN SENTIR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES.	NUEVOS PENSAMIENTOS



Te invito a que seas parte de tu propio proceso de transformación y que descubras cuáles van a ser las acciones que vas a realizar para convertirte en quien anhelas ser.

Las pequeñas acciones nos acercan a grandes resultados.

BENEFICIOS QUE EXPERIMENTARÁS AL HACER ESTE EJERCICIO DE AUTOINDAGACIÓN:

- Construcción de una nueva programación: Tendrás la oportunidad de construir una nueva programación mental en relación a ti mismo y los demás, y deshacerte de aquella que te hace daño.
- Conocimientos sobre biodescodificación: Aprenderás a implementar una herramienta que brinda la biodescodificación para aumentar tu autoestima, autoconocimiento y liderar tu vida.
- Recordar quién eres: Descubrirás cómo impactan tus creencias y los pensamientos que mantenés a diario en todas las áreas y tendrás la oportunidad de volver a diseñar y alcanzar tu visión personal de éxito en todas las dimensiones de tu vida.
- Vivir en coherencia: Cuando te encuentras en los niveles superiores de autoestima, puedes ocupar tu lugar, elegir las creencias que deseas sostener y generar relaciones de simetría en donde eres capaz de gestionar tus emociones para luego potenciar tus acciones.



¿ESTÁS ESTRESADO?

El estrés es un sentimiento de tensión física y emocional que nos predispone a distintos tipos de comportamiento que responden a la activación de 3 mecanismos psicobiológicos:



La Biodescodificación tiene como objetivo, reducir el estrés desadaptativo y fomentar el estrés adaptativo para que las personas que acuden a esta metodología, puedan recuperar su salud física y mental.

¿ Por qué la Biodescodificación es una herramienta tan efectiva para alcanzar la salud física y mental?

Porque la Biodescodificación te ayuda a reescribir tu historia. Cuando cambiamos el significado de las experiencias de nuestro pasado, cambiamos nuestras emociones presentes y liberamos al cuerpo de las emociones del pasado; dándole al presente un nuevo significado, cambiando nuestra REACCIÓN PSICOBIOLOGICA PERCIBIENDO DE UNA NUEVA MANERA LA VIDA Y TODO LO QUE NOS OCURRE. Cuando ponemos nuestra atención en sucesos del pasado, nuestra emocionalidad presente está condicionada por el recuerdo de esos sucesos, personas u objetos.



Cuando ponemos nuestra atención en sucesos del pasado, nuestra emocionalidad presente está condicionada por el recuerdo de esos sucesos, personas u objetos. Si la emocionalidad que estoy experimentando AHORA está condicionada por el PASADO, ¿dónde estoy ahora en verdad?

En el pasado.

Sucede lo mismo cuando comienzo a pensar en mis obligaciones, mis compromisos, y mis actividades pendientes. Cuando pienso en todo esto, estoy en el futuro.

Cuando la mente se ocupa del pasado o se ocupa del futuro, nos aparta del momento presente y nos lleva a experimentar generalmente, culpa y tristeza cuando se va al pasado, y miedo y ansiedad cuando se ocupa del futuro.

Te darás cuenta que somos creadores de nuestro estado emocional a través de lo que decidimos pensar. Cada vez que pensás o recordás, estás creando una reacción bioquímica en tu cerebro que lo impulsa a liberar determinadas señales químicas que te llevan a experimentar cambios fisiológicos en tu cuerpo.

Es nuestra misión cortar con los ciclos de pensamiento y sentimiento que envían los mensajes químicos a nuestro cuerpo reiteradamente hasta deteriorarse energética y biológicamente. Si no lo hacemos, nuestro estado del ser estará condicionado a experimentar una y otra vez las emociones del pasado y, las emociones producto de anticiparnos a lo que aún no ocurrió. Para vivir en el PRESENTE, debemos liberarnos de nuestro pasado y del miedo al futuro, **COMPRENDIÉNDOLO, RESIGNIFICÁNDOLO Y SOLTÁNDOLO.**