



EXPLORA EL RUMBO QUE QUIERES DAR A TU VIDA

SESIÓN 1



ATENCIÓN, PERCEPCIÓN, MEMORIA,
EMOCIONES, SIGNIFICADO, ACCIÓN



EXPLORAR

CURIOSIDAD

RUMBO

ORIENTACIÓN-CAMINO

QUIERES

MOTIVACIÓN

DAR

RECIBIR- MOVIMIENTO VITAL

TU VIDA

NUESTRO PROCESO CREATIVO MÁS IMPORTANTE



RECORRIDO DE LA EXPERIENCIA

SEMANA 1

EXPLORAR LA
ATENCIÓN,
PERCEPCIÓN,
EMOCIÓN, ACCIÓN

SEMANA 2

EXPLORAR EL VOLVER AL
AQUÍ Y AHORA. AUTO-
REGULACIÓN

SEMANA 3

EXPLORAR EL ANHELO,
LA NECESIDAD, LO QUE
QUEREMOS TRAER
AHORA

SEMANA 4

EXPLORAR LOS
APOYOS INTERNOS Y
EXTERNOS

EXPLORAR EL
RUMBO

SEMANA 5

EXPLORAR LAS
DIFICULTADES
INTERNAS Y EXTERNAS

SEMANA 6

EXPLORAR
DIFICULTADES PARA
TRANSFORMARLAS EN
ALIADAS

SEMANA 7

EXPLORAR
RESPONSABILIDAD Y
COMPROMISO/
GRATITUD Y
GENEROSIDAD

SEMANA 8



ATENCIÓN

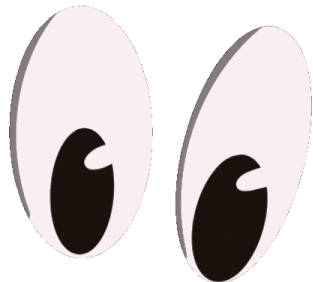
DONDE VA MI ATENCIÓN VA MI ENERGÍA



PERCEPCIÓN



SENTIDOS EXTEROCEPTIVOS





SENTIDOS INTEROCEPTIVOS





Adobe Stock | #244913137

EL TÁLAMO DISTRIBUYE
LA INFORMACIÓN DE
LOS SENTIDOS A LA
CORTEZA Y AL SISTEMA
EMOCIONAL, EL
SISTEMA LÍMBICO



MEMORIA

EMOCIONES

SIGNIFICADO



VISUAL

OLFATIVA

AUDITIVA

MEMORIA

SOMÁTICA

GUSTATIVA

TÁCTIL

COGNITIVA

SISTEMA LÍMBICO-EMOCIONAL





SIGNIFICADO



AUTOMATIZAR





OLVIDOS

GENERALIZAR

AUTOMATISMOS

DISTORSIONAR

OMITIR





ATENCIÓN

PERCEPCIÓN

MEMORIA

PENSAMIENTOS

SIGNIFICADOS

SENSACIONES

PALABRAS

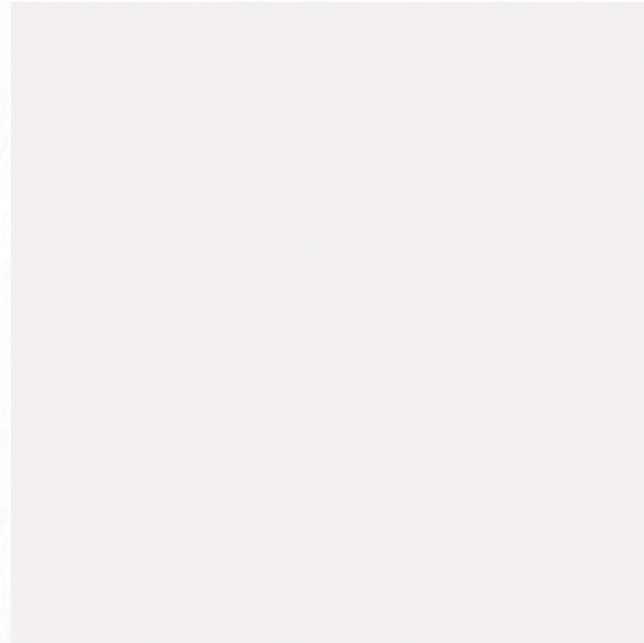
ATENCIÓN

DECISIONES



LA VIDA ES COMO ESTA BALANZA ENTRE

Lo que elegimos
de forma
voluntaria
VOLUNTAD
Parte exterior del
cerebro,
reorientar la
divagación
Presente



ESTO PUEDE SER UN BAILE
O UN COMBATE, DARSE
CUENTA Y ELEGIR ES LO QUE
EQUILIBRA

Lo que interfiere
en nuestra voluntad, lo
INVOLUNTARIO, no lo
elijo conscientemente
Partes más internas, el
diálogo interno,
inconsciente
"el mono", "la loca de la
casa" de Santa Teresa"
Divagación-pasado-
futuro



LA VIDA BALANZA ENTRE

VOLUNTAD



AUTOMATISMO

EMOCIONES

Tristeza



Enfado



Alegría



Miedo



Asco



Sorpresa



LA EMOCIÓN ES UN PROCESO PSICOLÓGICO ADAPTATIVO, NOS AYUDA A ELEGIR DE FORMA RÁPIDA ATENDIENDO A LO QUE OCURRE EN EL ENTORNO, PARA CONTRIBUIR A UNA RESPUESTA DE SUPERVIVENCIA



¡MÓDULO FINALIZADO!

