



BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla

Introducción

Día 0

Programa Gratuito
Ayuno Emocional



BIENVENIDO

Este es un proceso muy especial, es la oportunidad de aplicar un proceso físico para obtener grandes beneficios de salud a nuestras emociones.



PASO 1

Recuerda haber descargado y aplicado el cuestionario de Diagnóstico para reconocer la emoción a trabajar durante el ayuno.

PASO 2

Mira el video introductorio para la preparación del ayuno y explicación general de las emociones.



Introducción

Día 0

Programa Gratuito
Ayuno Emocional



PASO 3

Lee el material que hemos preparado para ti de la explicación general de las emociones.



PASO 4

Anota en tu agenda las citas que tienes conmigo en vivo, desde mi cuenta de Instagram @andrelasprilla:

1. Live del Lunes 2 de Noviembre a las 6:00 PM COL , para dar inicio a nuestro ayuno.
2. Live en el día 7 de Noviembre para a hacer una meditación a las 7:00 PM COL.
3. Live para el cierre el 9 de Noviembre a las 8:00 AM COL.

PASO 5

Firma tu compromiso que encontrarás como un anexo para descargar, recuerda diligenciarlo, publicarlo en tus Stories y etiquetarme @andrelasprilla.

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla

Ayuno Emocional

COMPROMISO

YO _____ DURANTE UNA SEMANA ME
COMPROMETO A:

Dar inicio el
día:

y finalizarlo
el día:

PASO 6

Alista tu diario o cuaderno de trabajo e iniciemos.



EMOCIÓN: CRÍTICA Y JUICIO



Hay dos enfoques, cuando criticas a los demás o cuando lo haces en ti mismo. Ante cualquier situación se despierta en ti el juez.

Para entender las causas de por qué juzgamos o criticamos a los demás, los científicos llevan tiempo investigando que zonas del cerebro actúan cuando lo hacemos. Nos basamos en prejuicios y en trivialidades.

Se encontró que existe un área concreta del cerebro que se activa cuando tratamos de entender por qué los otros actúan como actúan. Esta área se llama unión temporoparietal, y se encuentra entre el lóbulo temporal y el lóbulo parietal del cerebro. Al parecer, esta región juega un papel fundamental en los procesos de distinción entre el yo y los demás.

Juzgar a los demás: un hábito común en personas frustradas.

Podríamos decir que ciertas personas no juzgan situaciones de forma puntual y aislada, sino que han asumido el papel de juez para los pequeños eventos de la existencia de los demás sin que nadie se lo haya pedido.

Evidentemente, esto es un error porque ni tan siquiera un juez debe serlo más allá del estrado asignado para desempeñar su función. ¿Por qué la sociedad está llena de falsos jueces? ¿Por qué asumen sus juicios de valor como válidos para ellos y para los demás? ¿Cómo han llegado hasta ese punto? “Odio los juicios que solo aplastan y no transforman”

¿Cómo actúan los falsos jueces?

Será interesante ver algunas características que comparten estos jueces sin mazo, ni con una larga peluca blanca; pero que en ocasiones, ejercen de ejecutores de sentencias más dañinas y tóxicas con todos los que tienen a su alrededor.

Se trata, además, de personas que no son fáciles de detectar porque no son personas frías, ni en general tampoco tienen malos sentimientos. Pero están tremendamente frustradas y la frustración conduce a la agresión, que se manifiesta de muy distintas formas.

Y son personas que suelen estar atormentadas por las decisiones que han tomado, quizás impuestas desde afuera sin haber deseado esa elección. Mantienen una relación de conflicto psíquico con este tipo de eventos de su vida.

Por hoy y hasta que finalice el ayuno emocional dejarás que los juicios vengan y del mismo modo como llegan se vayan. “Solo por hoy no juzgaré, ni criticaré a nadie, ni siquiera a mí mismo”

EMOCIÓN: ENVIDIA Y CELOS



La envidia y los celos son sentimientos, al experimentarlos como tal no te describen quien eres o tu esencia, míralo como una oportunidad para saber qué debes trabajar en ti o que te hace falta.

La envidia es lo que te hace falta o crees no tenerlo. Si te das la oportunidad de ver o envidiar lo que otro tiene, es el momento de mirarlo como si ya pronto viene a ti eso que estás deseando. Esto te permite subir la vibración y la energía.

No te sientas mal por pensar en lo que no tienes conecta con el “ya casi viene eso estoy deseando y esperando”.

La envidia es la puerta que se abre para reconocer o que ya viene para ti. Los celos normalmente se habla de lo vivido en pareja, si vas mas a fondo es reconocer cómo está el amor propio, el valor y la autoestima.

Es importante que reconozcas y que sientas que eres la mejor opción para tu pareja, es importante que lo sientas de corazón. Ten la seguridad que si estás dando lo mejor de ti y tienes la confianza que así es,

ten la certeza que esta persona te va a elegir. Si esta persona no lo llega a valorar, créeme que ya viene en camino esa pareja para compartir sin necesidad que tu energía la pierdas por estar viviendo con los celos.

Los celos nos cuestiona el autoconcepto. Así que reconoce cuál es el valor que te estás dando y el autoconcepto que tienes de ti.

EMOCIÓN: CULPA Y CASTIGO



BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla

Cuando una persona experimenta la culpa su forma de expresarse es a la defensiva atacando y/o justificando sus actitudes culpando a otros. La culpa es un sentimiento que aparece cuando consideramos o imaginamos que hemos cometido un error (por acto u omisión) que perjudica o daña a terceras personas. De esta forma la culpa tiene un significado plenamente moral, por lo que aparece en el seno de la civilización.

Este sentimiento si bien nos permite conocer que hemos actuado de forma incorrecta, puede ser al mismo tiempo brutal y destructivo. De hecho la culpa es un sentimiento claramente asociado al castigo. Y el castigo duele (física o psico-emocionalmente), provoca rabia y/o miedo.

La culpa agrede. Cuando uno se ve invadido por este sentimiento, se critica duramente y sufre doblemente, por el error cometido y por el castigo que se infringe a sí mismo. Creencias como ha pasado por mi culpa por lo que me merezco esto, soy egoísta o mala persona, nos torturan. Porque no hay nada peor, que creerse mala persona en una civilización que basa sus cimientos en el bien y el mal.

De esta forma el sentimiento de culpabilidad daña la imagen que uno tiene de sí mismo, perjudicando la autoestima y generando remordimientos, ansiedad, inseguridad y tristeza. Culpa y castigo, las dos caras de una misma moneda. Doble sufrimiento y ninguna funcionalidad que permita mejorar o crecer.

Por lo tanto, quede claro que cuando nos culpamos, nos castigamos y nos perjudicamos con menor o mayor severidad, según la valoración que hacemos de nuestros errores y de nosotros mismos.

Todos nos equivocamos, es inevitable hacerlo siendo lo que somos, personas. Es por lo tanto, también inevitable en algún momento, dañar al otro, porque no siempre podemos complacer o estar allí, o simplemente, no obramos como el otro espera de nosotros.

EMOCIÓN: VERGÜENZA Y PENA

La vergüenza es una de las emociones que forman parte de nuestro día a día, que dirige nuestras decisiones y conductas y que a pesar de ser una de las emociones más influyentes en nosotros mismos, es la menos hablada e incluso la menos reconocida.

¿QUÉ ES LA VERGÜENZA?

La Vergüenza, que proviene del latín *verecundia*, es la turbación del ánimo que se produce por una falta cometida o por alguna acción humillante y deshonorosa, ya sea propia o ajena. Otra manifestación de la vergüenza está vinculada a la dignidad o la autoestima

Se siente vergüenza cuando creemos que hemos realizado algo mal, cuando hemos tomado una decisión que nos ha llevado a la equivocación y en consiguiente a la pérdida de la dignidad.

También podemos sentir vergüenza ante una humillación o el insulto de una tercera persona. Sea el motivo que sea que suscite a la persona a la vergüenza, el individuo se siente culpable.

La vergüenza, por lo tanto, suele estar asociada a la timidez que lleva a no querer mostrar en público ciertas facetas de la personalidad o incluso el cuerpo: "En mi casa soy divertido y cuento chistes, pero en las fiestas me da vergüenza", "Siento vergüenza cuando me miran las piernas".



PESAR: El pesar muestra el dolor interno por un hecho que no hubieses deseado que sucediera. También aparece en nosotros cuando creemos que alguna persona no cuenta con la capacidad para superar alguna situación.

Tanto la vergüenza como el pesar son sentimientos que aprendemos en nuestra infancia y están muy vinculados a la autoestima, la capacidad de superar la frustración, el manejo de expectativas,

EMOCIÓN: PREOCUPACIÓN Y MIEDO

El verbo preocupar. Esta acción está vinculada a generar zozobra o nerviosismo, o a ocuparse con antelación de algo.

Consideramos la preocupación como algo positivo. Pensamos que es:

- Una muestra de nuestra responsabilidad.
- La única manera de resolver nuestros problemas.
- Una forma de evitar grandes dificultades, conflictos o peligros.

Cuando pensamos así, nos sentimos bien al preocuparnos y rechazamos la posibilidad de no hacerlo. Nos da miedo volvernos irresponsables y "conchudos". La preocupación es positiva, cuando dura sólo el tiempo necesario para encontrar una solución y actuar. Si no hay solución o no está en nuestras manos, preocuparse es una pérdida de tiempo.

Si no actuamos y nos quedamos en la preocupación, estamos siendo irresponsables con nosotros mismos: Utilizamos la preocupación para sentirnos bien (porque nos preocupamos) y evitamos, al mismo tiempo, enfrentarnos a la situación.

El Miedo: Es una emoción que cumple un papel fundamental: la supervivencia. ¿Qué pasaría si viviéramos sin miedo? Solo existe una posibilidad: moriríamos. Sin miedo, viviríamos de forma tan temeraria que pondríamos en peligro nuestra vida y moriríamos a los pocos días de no tener miedo. El miedo tiene una utilidad muy importante en nuestra vida. Nuestro gran problema con el miedo, es que convivimos con miedos disfuncionales.

El miedo es un problema cuando es disfuncional. Es importante aclarar que no existen emociones positivas o negativas. Sentir emociones es positivo, siempre es positivo sentir cualquier emoción, ya que tienen algún tipo de utilidad y nosotros debemos sentir nuestras emociones con libertad en lugar de reprimirlas o tratar de controlarlas.

