

CURSO INICIAL DE AUTOCONOCIMIENTO

CLASE 3



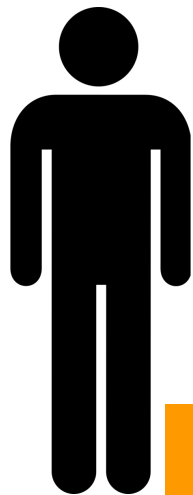
Juan Espinoza



*¿Qué deseo lograr en mi vida y aún no
puedo conseguir?*

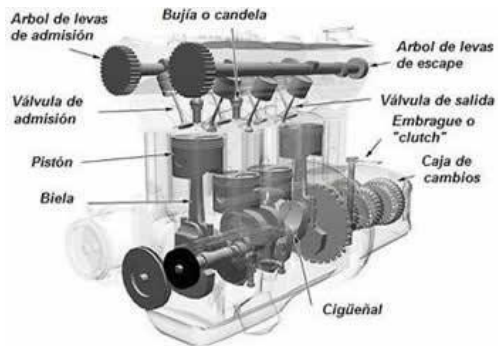


¿¿¿...???



INTERPRETACIÓN

PERCEPCIÓN



PARADIGMA

Un **paradigma** es una teoría o modelo explicativo.



REALIDAD

RE(S)-ALI(S)-ID-DAD

RES: COSA, SUSTANCIA

ALIS: RELATIVO A (QUE DEPENDE DE)

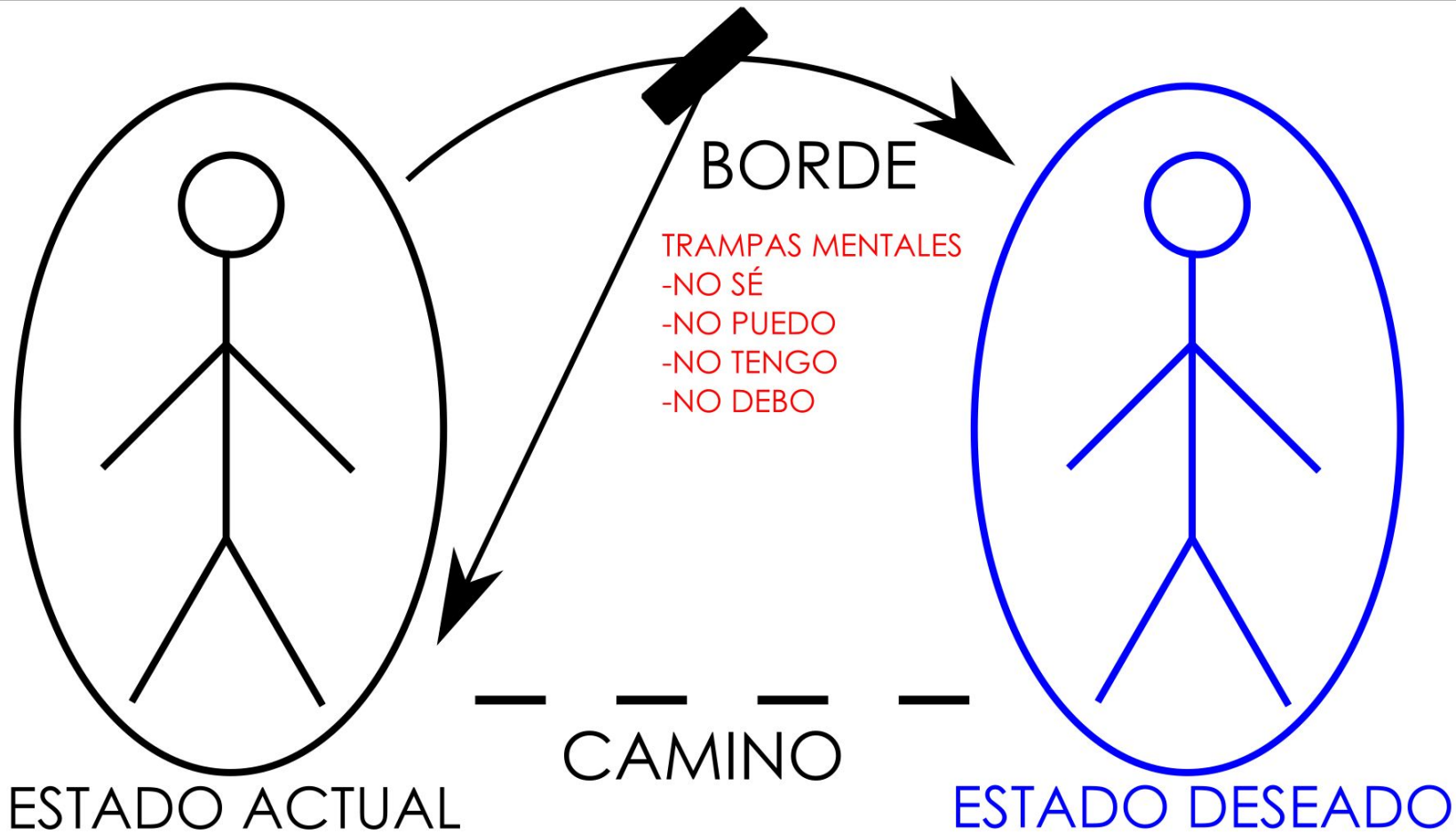
ID: YO (EGO, MENTE, AUTOMÁTICO)

DAD: CUALIDAD, ATRIBUTO, CARACTERÍSTICA

*Una COSA cuya CARACTERÍSTICA es que DEPENDE la MENTE.
Aquello que la MENTE hace con la MATERIA.*



La **DIFICULTAD** para lograr la meta **NO ESTÁ EN LA META**, **está en el interior de la persona** que desea lograrla.



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?



REALIDAD



PERCEPCIÓN

ESTÍMULO

HECHOS

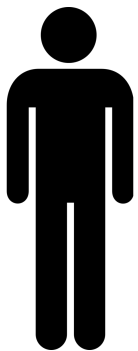
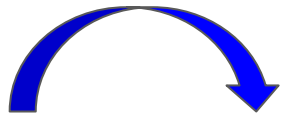


**LO QUE
QUIERO**



El 01/03/2022
estoy en Río de
Janeiro, Brasil.





OBJETIVOS

CÓMO

QUÉ

ESTADO DESEADO

SER

HACER

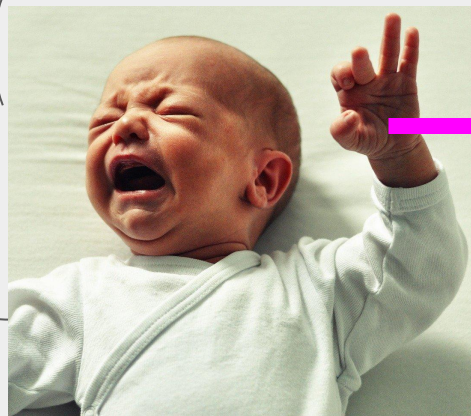
TENER

METAS CLARAS

- **CONCRETA** (Algo **OBJETIVO** que **NO** dé lugar a subjetividades)
- **MEDIBLE** (Usando un sistema de medición estándar)
- **POSITIVA** (Decir lo que **SÍ** quiero en vez de lo que **NO** quiero)
- **FECHADA** (Con un fecha exacta)
- **PROPIA** (Que dependa de mí)







Mamá....





Mamá





Mamá



COMIDA

SI digo mamá, **ENTONCES** llega la comida.



Mamá



**COMIDA, AFECTO, CALOR,
ATENCIÓN, AMOR, PAZ,
TRANQUILIDAD, ETC.**



Mamá

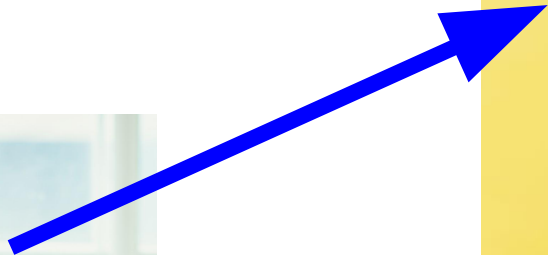


**COMIDA, AFECTO, CALOR,
ATENCIÓN, AMOR, PAZ,
TRANQUILIDAD, ETC.**

SI digo mamá, **ENTONCES** llega la
comida, el afecto, el calor, etc.

IMPORTANTE

**Desconocer nuestras creencias implica
desconocer el origen de nuestras
decisiones.**



PAREJA



PAREJA





PAREJA



SI estoy en pareja, **ENTONCES** tiene que hablar peleas.

M E N T E

CONSCIENTE 5%

NO CONSCIENTE 95%



M E N T E

CONSCIENTE 5%

“Todos los hombres/mujeres son iguales”

NO CONSCIENTE 95%

PAREJA





Creencia

Una creencia es la expresión lingüística de una asociación interna.

Asociaciones que determinan nuestra forma de accionar y por lo tanto nuestros resultados.

IMPORTANTE

Nuestra VIDA (Pareja, dinero, casa, trabajo, estudios, cuerpo, salud, etc.) es la manifestación física de nuestras CREENCIAS.

¿Qué palabras y sensaciones aparecen al ver estos conceptos?



DINERO



PAREJA
ROMÁNTICA



EJERCICIO

CAMBIO DE CREENCIAS

- 1. Identificar la creencia a cambiar.**
- 2. Escribir razones por lo cual esa creencia es FALSA.**
- 3. Repetir en voz alta la lista todos los días.**
- 4. Accionar en coherencia**