



GRUPO ONLINE DE AUTOCONOCIMIENTO

REUNIÓN 4
Percepción e
Interpretación

@juanespinozaok



Juan Espinoza

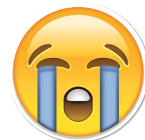




María: Me enojo



Agustín: lloro



Cecilia: me paraliza



Facundo: le pego



**MISMO
ESTÍMULO**

**DIFERENTE
REACCIÓN**



ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN

¿Qué significa esto?

Esta persona me
quiere.

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

**Esta persona me
quiere.**

**ACTIVAR ALEGRÍA.
SONREÍR.
DAR UN BESO.**

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?

Esta persona me
quiere.

ACTIVAR ALEGRÍA.
SONREÍR.
DAR UN BESO.

Se genera más
confianza en la
relación.

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN

¿Qué significa esto?

Seguro hizo algo malo...

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

Seguro hizo algo
malo...

ACTIVAR ENOJO.
PREGUNTAR QUÉ
HIZO.

ESTÍMULO



INTERPRETACIÓN
¿Qué significa esto?

REACCIÓN
¿Qué hago?

RESULTADO
¿Qué generé?

Seguro hizo algo
malo...

ACTIVAR ENOJO.
PREGUNTAR QUÉ
HIZO.

El otro se enoja y
ya no desea
regalarme cosas.

ESTÍMULO



¿Qué veo
en esta
imagen?



DISTINCIÓN FUNDAMENTAL

PERCEPCIÓN

Proceso por el cual mis órganos sensoriales captan **información NEUTRA**.

Montañas, lago, automóvil, cielo, nubes.

HECHOS - REAL

INTERPRETACIÓN

Proceso por el cual mi cerebro **DECIDE**, según las **CREENCIAS INSTALADAS**, cómo **REACCIONAR** frente a esos estímulos. Es decir, **qué PENSAR** y **qué SENTIR**, según mis experiencias de vida.

“Me gusta/No me gusta”

“Quiero/No quiero”

“Es fácil/Es difícil” “Lejano/Cercano”

“Es lindo/Es feo” “Útil/Inútil”

“Es caro/Barato” “Puedo/No Puedo”

REALIDAD



¿Qué palabras y sensaciones aparecen al ver estos conceptos?



DINERO



PAREJA
ROMÁNTICA



EJERCICIO

 Juan Espinoza

Curso Online de Coaching con PNL

Autoconocimiento práctico para entender tu mente y manejar tus emociones con inteligencia.

- ✓ Descubre como lograr tus metas
- ✓ Mejora tu comunicación con el mundo
- ✓ Aprende a transformar tu SER

 **Inicia el Viernes 09/09/2022 de 20 a 22 hs (HORA ARGENTINA)**

 **Duración: 6 meses**

 **ARGENTINA: 3 cuotas de \$3000 y 3 cuotas de \$3500**

 **OTROS PAÍSES: 6 cuotas de USD\$30**



MÁS INFORMACIÓN: www.juanespinoza.org

WHATSAPP: [+54 9 11 2389 5905](https://wa.me/5491123895905)

