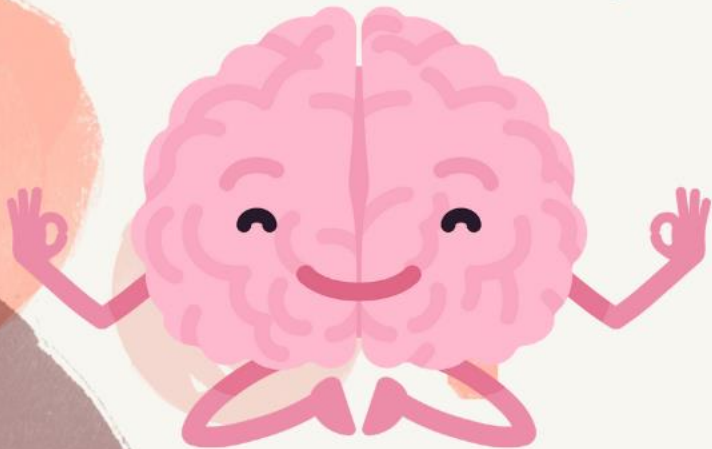


REVISANDO NUESTRA VIDA ESPIRITUAL

QUÉ ES Y CÓMO APLICARLA



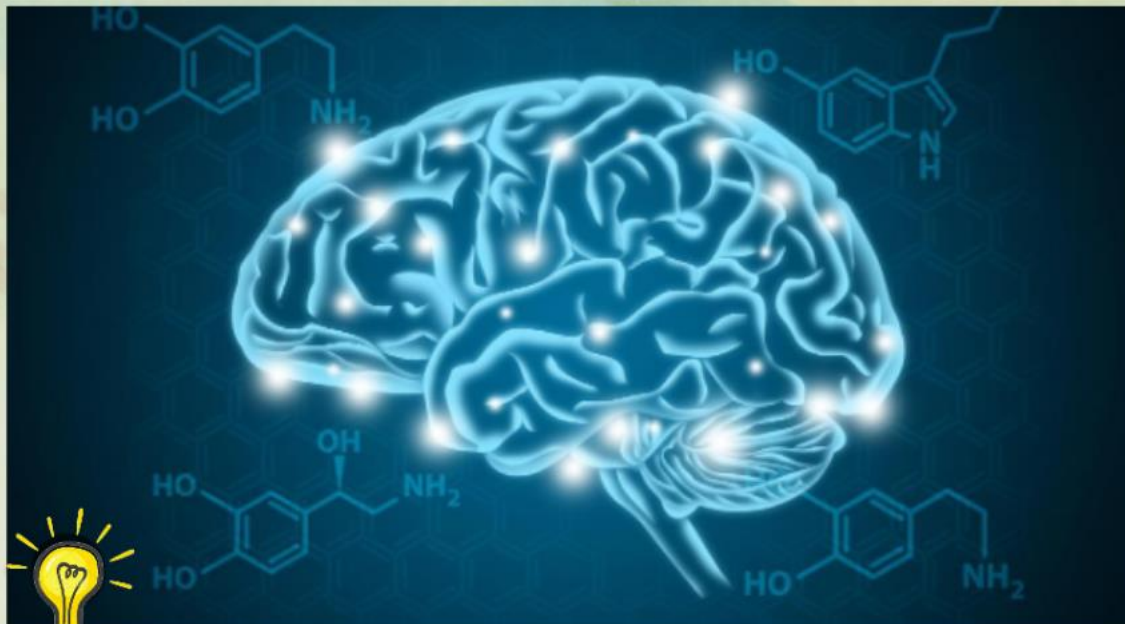
Dra. Sandra Azucena Murcia Rosas
Neuropsicóloga
Especialista en Gerencia de Empresas
Máster en Cooperación Internacional al Desarrollo
Máster en Gestión y Dirección de Proyectos

IDENTIFICANDO NUESTRAS CONDUCTAS Y COMO ENTORPECEN LA VIDA ESPIRITUAL

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

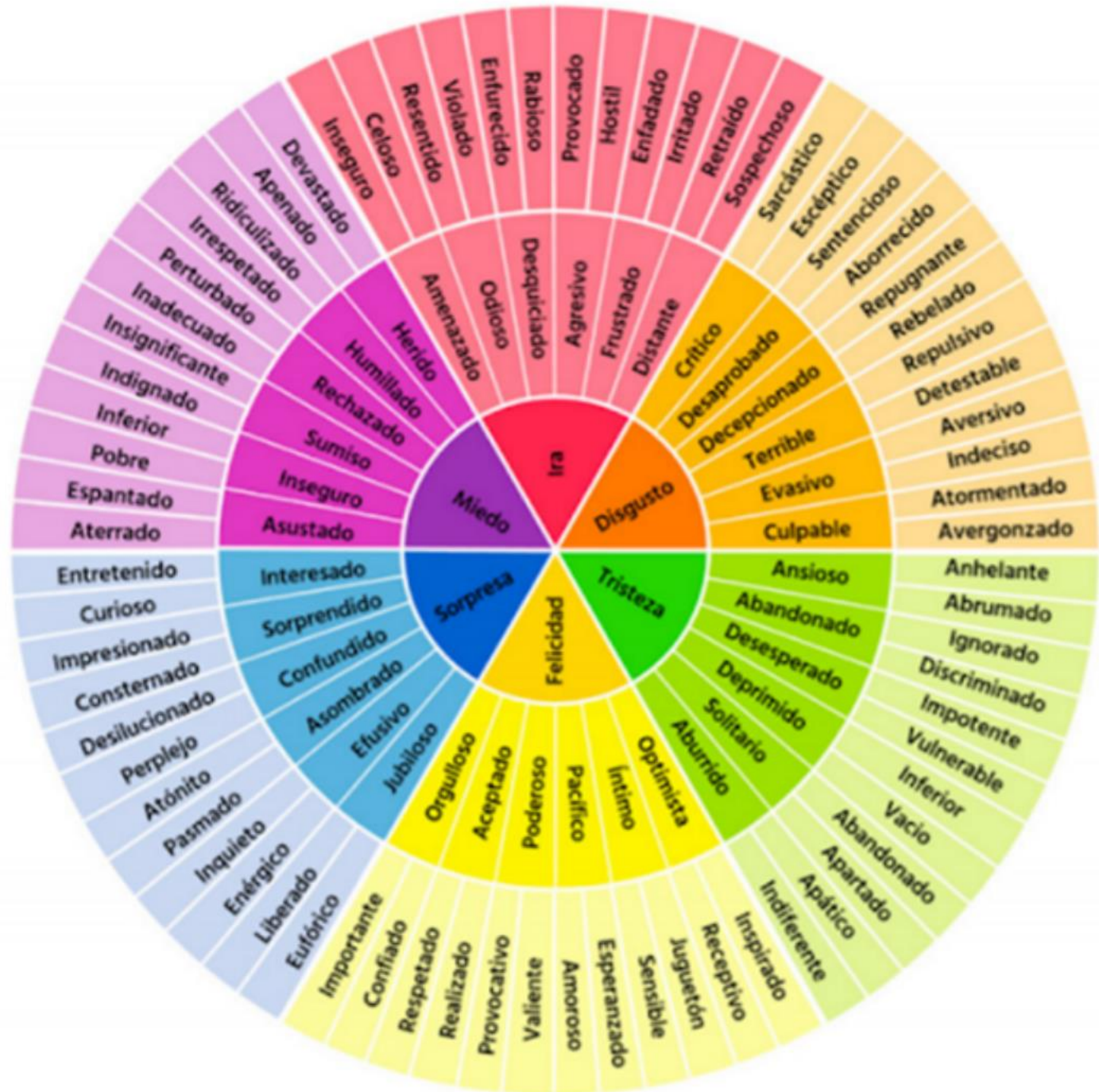
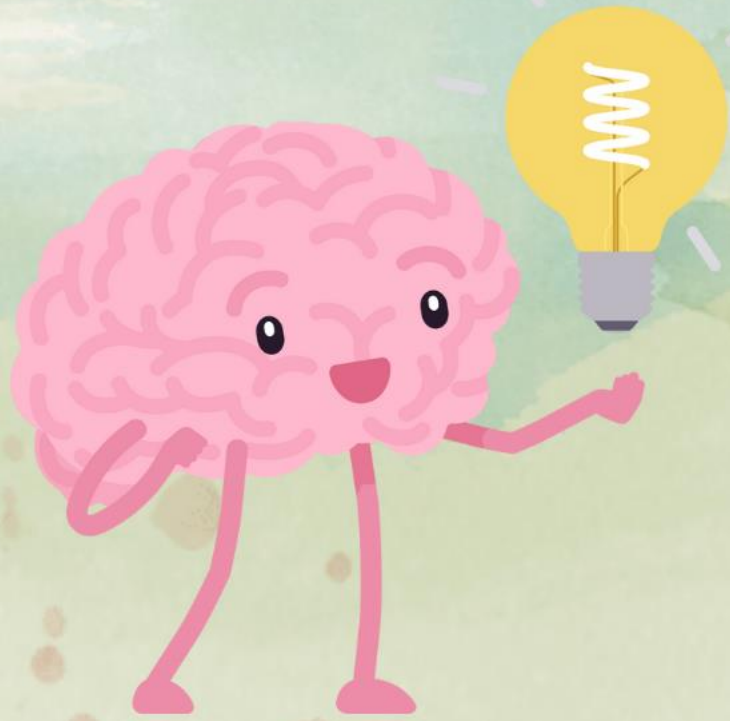
- **¿Conozco quien soy?**
- **¿A quien queremos engañar?**
- **¿Porque tanta arrogancia?**
- **¿Qué queremos lograr?**
- **Conclusiones**

INTRODUCCIÓN



**Identificando nuestras sensaciones
y percepciones**

IDENTIFICANDO QUE SIENTO



NUESTRO MAPA DE RIESGOS EMOCIONALES

**E
N
E
R
G
I
A**

Violenta	En pánico	Estresada	Agitada	En shock	Sorprendida	Alegre	Contenta	Jublosa	Eufórica
Colérica	Furiosa	Frustrada	Tensa	Aturdida	Desmadrada	De buen humor	Motivada	Inspirada	Jovial
Humeante	Asustada	Enojada	Nerviosa	Impaciente	Dinámica	Animada	Entusiasmada	Optimista	Alborotada
Ansiosa	Apreensiva	Preocupada	Irritada	Molesta	Contenta	Feliz	Concentrada	Orgullosa	Emocionada
Rechazada	Preocupada	Intranquila	Inquieta	Fastidiada	Agradable	Contenta	Optimista	Juguetona	Dichosa
Asqueada	Sombria	Decepcionada	De bajón	Apática	Tranquila	De trato fácil	Conforme	Cariñosa	Realizada
Pesimista	Malhumorada	Desanimada	Triste	Aburrida	Calmada	Segura	Satisfecha	Agradecida	Conmovida
Enajenada	Miserable	Solitaria	Desanimada	Cansada	Relajada	Apacible	Reposada	Afortunada	Equilibrada
Abatida	Deprimida	Taciturna	Exhausta	Fatigada	Sosegada	Amable	Pacífica	Cómoda	Desenfadada
Desesperada	Desmoralizada	Desolada	Agotada	Abatida	Soñolienta	Satisfecho de uno mismo	Serena	Amigable	Plácida

DESAGRADABLE

AGRADABLE

ANIMÓMETRO

Mucha Energía	Enfurecido	Asustado	Estresado	Amargado	Sorprendido Conmocionado	Sorprendido	Optimista	Festivo	Dichoso	Excitado
	Enojado	Furioso	Frustrado	Tenso	Aturdido	Histérico	Alegre	Motivado	Inspirado	Exaltado
	Enrabiado	Aterrorizado	Enfadado	Nervioso	Intranquilo	Enérgico	Animado	Entusiasmado	Ilusionado	Emocionado
	Ansioso	Aprensivo	Preocupado	Molesto	Irritado	Satisfecho	Contento	Concentrado	Orgullosa	Conmovido
	Rechazado	Turbado	Inquieto	Desasosegado	Airado	Amable	Exultante	Esperanzado	Guasón	Dichoso
Poca Energía	Disgustado	Sombrio	Decepcionado	Desganado	Apático	A gusto	Sencillo	Contento	Amoroso Cariñoso	Realizado
	Pesimista	Malhumorado	Desanimado	Triste	Aburrido	Calmado	Seguro	Satisfecho	Agradecido	Cariñoso
	Alienado	Miserable	Solitario	Desalentado Descorazonado	Cansado	Relajado	Templado	Distraído	Bienaventurado	Equilibrado
	Abatido	Deprimido	Arisco	Extenuado	Fatigado	Meloso	Pensativo	Sosegado	Confortable	Despreocupado
	Desesperado	Desesperanza do	Desolado Abandonado	Exhausto	Agotado	Soñoliento	Complaciente	Tranquilo	Amigable	Sereno
	←					→				
	Desagradable					Agradable				

Bloqueando mi Vida Espiritual

**ESTOY BIEN
UN RATO Y
DESPUES....
NO LO
ESTOY?**



**¿DOBLE
ÁNIMO?**

¿ QUÉ PASA DENTRO DE MI?



**¿QUÉ O
QUIÉN
INFLUYE EN
MI?**

¿ QUÉ PASA DENTRO DE MI?

¿ME MUEVO POR
LAS
CIRCUNSTANCIAS?

¿ME MUEVO EN FE?



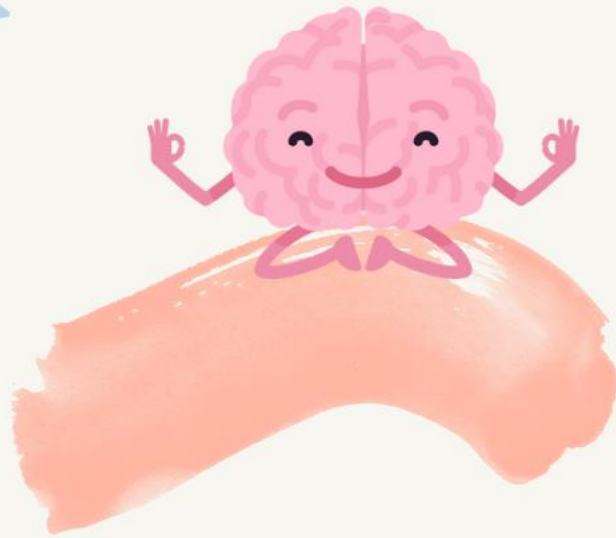
¿Despersonalización?

MANEJO DE
LAS
EMOCIONES

ELABORAR
LAS
EMOCIONES

CADA
CUANTO ME
SALGO DE
CASILLAS

TÉCNICAS
PARA
ELABORARLAS



Bloqueando mi vida Espiritual

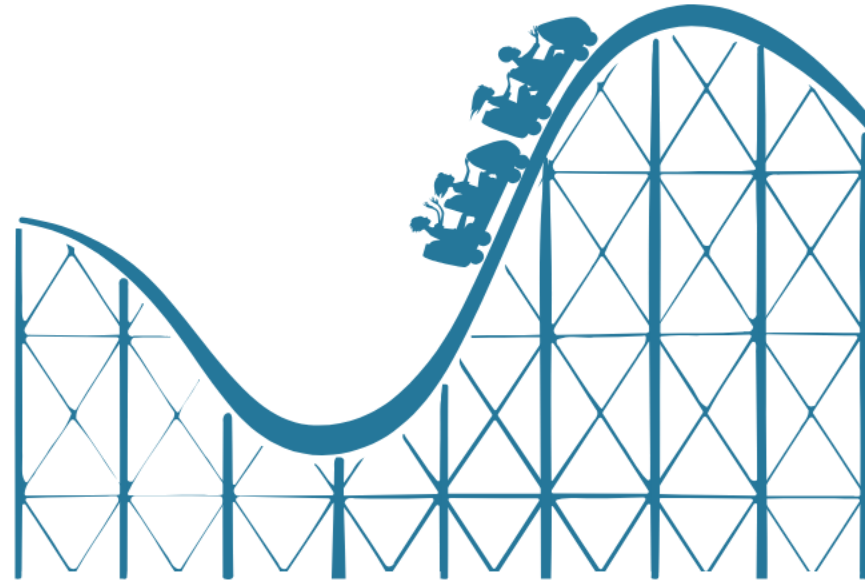


**MI VIDA VA
COMO EN
MONTAÑA
RUSA**

**A VECES
VOY CON
TODA LA
ACTITUD,
PERO.....**

**ME SIENTO
CANSADO**

**DELANTE DE
LAS PERSONAS
SONRÍO, PERO
ESTOY TRISTE
Y
MELANCÓLICO.**



**LA
PROCESIÓN
VA POR
DENTRO**

Bloqueando mi Vida Espiritual

Bloqueando mi Vida Espiritual

**¿A QUIÉN
ESTOY
ESCUCHAN
DO?**

**¿QUÉ
ESTOY
VIENDO?**

**BIENAVENTURADO
QUIEN NO ESTUVO EN
CONSEJO DE MALOS NI
SE SENTO EN SILLA DE
ESCARNECEDORES**

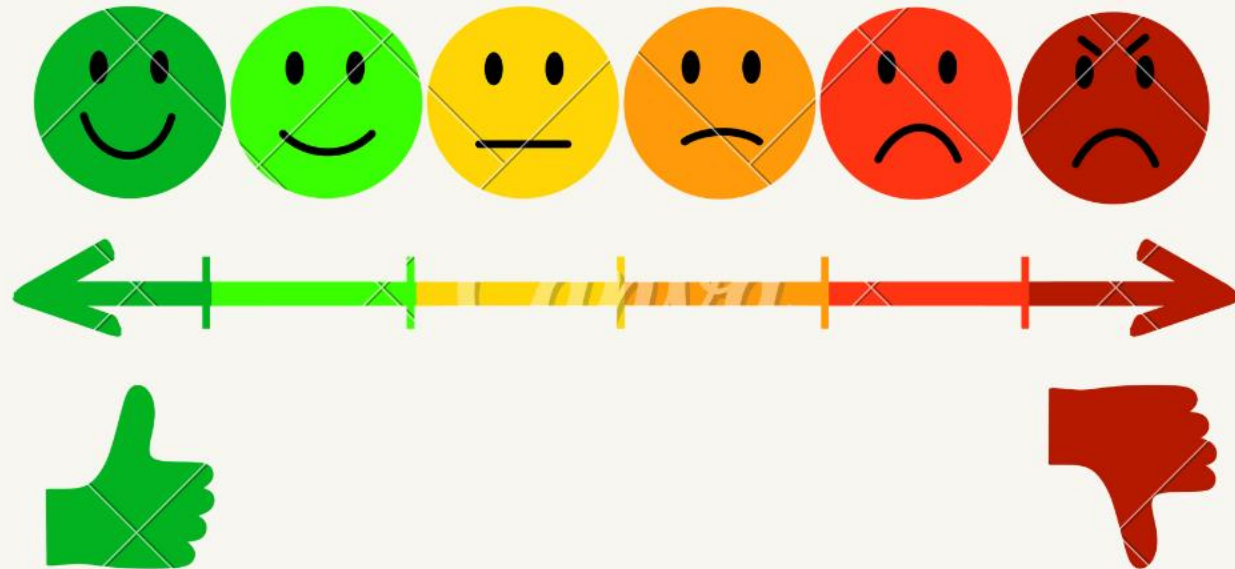
**¿ME GUSTA
EL CHISME?**



¿A QUIEN QUEREMOS ENGAÑAR?

Debemos ser íntegros en todo tiempo, en todo momento y en todo lugar, GENUINOS

¿A donde huiré de su presencia?



OBSTÁCULOS EN MI VIDA ESPIRITUAL

MENTIRAS

FALTA DE RECURSOS

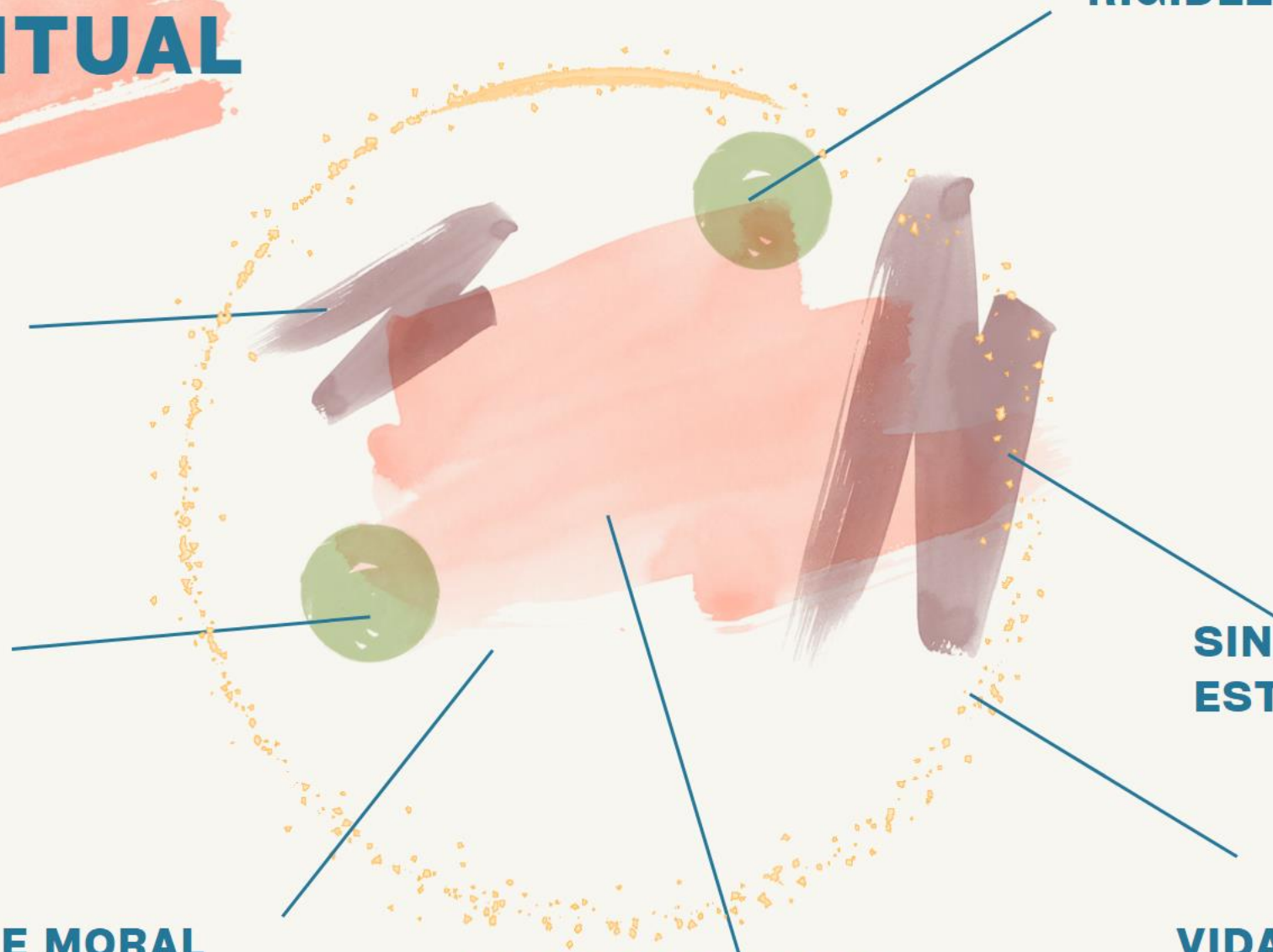
DOBLE MORAL

FALTA DE TIEMPO

RIGIDEZ

SIN ESTRUCTURA

VIDA SEXUAL



OBSTÁCULOS

PERFECCIONISMO

SOBERBIA

VANAGLORIA

ALTIVEZ

EGOISMO

EGOISMO

IMPLACABLE

VENGANZA



¿CUÁL ES NUESTRA REAL INTENCIÓN?

ADMINISTRADORES?

OPORTUNIDAD DE NEGOCIO?

HUMANITARIOS?

¿QUÉ GANAMOS HACIENDO ESTO?

ES UNA OPORTUNIDAD PARA.....



¿EN QUE MOMENTO SE NOS BAJA LA ENERGÍA?

CUANDO NO SALE BIEN EL TRABAJO

CUANDO ME DISGUSTO CON MI PAREJA

TRAICIÓN, SIENTO QUE NO SOY VALORADO.

ANSIEDAD

CUANDO JUZGO

RENEGAR

CELOS

CUANDO CRITICO LO QUE SEA

¿EN QUE MOMENTO SE NOS BAJA LA ENERGÍA?

CUANDO NO
ME
RELACIONO
BIEN CON LAS
PERSONAS

CUANDO ME
DISGUSTO
CON MIS
HIJOS

LAS
PÉRDIDAS
AMOROSAS

LAS
PÉRDIDAS
ACADÉMICAS

CUANDO
MIRO MAL

CUANDO
PIENSO MAL
DE ALGO O
ALGUIEN

CORRUPCIÓN

CUANDO
MIENTO

¿EN QUE MOMENTO SE NOS BAJA LA ENERGÍA?

**CUANDO NO SOY
TOMADO EN
CUENTA**

**CUANDO ME
APARTO**

**ME HAN MANDADO
A CALLAR**

**PIDO LA PALABRA Y
NO ME LA DAN**

**ME AISLO COMO
MECANISMO DE
PROTECCIÓN**

**TEMOR A
RELACIONARME
CON QUIEN NO
CONOZCO**

¿EN QUE MOMENTO SE NOS BAJA LA ENERGÍA Y ROMPE LA VIBRACIÓN?

**NUESTRAS
FAMILIAS**

INFIDELIDAD

**ABUSO
SEXUAL**

**MAL TRATO FÍSICO
EMOCIONAL
PSICOLÓGICO,
ESPIRITUAL, BULLING,
ETC.**

LAS TÉCNICAS MÁS SOFISTICADAS DE IDENTIFICACIÓN Y QUE HACER

LLUVIA DE IDEAS

ESCUCHE A SU YO INTERIOR PERO NO SE MIENTA A SI MISMO.

MAPAS MENTALES

CONSTRUYA UN MAPA MENTAL DE SUS SITUACIONES Y TODAS LAS POSIBILIDADES DE CAMBIO

EQUIPOS

CON QUIÉN VIVO ME CONOCE .

JUEGOS

JUEGOS DE ROLES INTERIORIZANDO QUIEN SOY

PENSAMIENTO LATERAL



SER CREATIVO

**¿QUÉ QUEREMOS
LOGRAR CON TODO
ESTO?**

3D

5D





CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

AL
IDENTIFICAR
TODO LO
ANTERIOR

BENEFICIOSO

AUMENTA EL
BIENESTAR

MAYORES
RESULTADOS

INTERIORIZAR
DOS VECES AL
DIA

MAYOR
EFECTIVIDAD



**¡GRACIAS POR SU
ATENCIÓN!**

CONTÁCTANOS A TRAVÉS DE TELEGRAM @ROSAMURO