|  |  |
| --- | --- |
|  **P A S A D O**  | **P R E S E N T E**  |
| ***EMOCIONAL PROFUNDO*** | ***RACIONAL*** | ***EMOCIONAL COTIDIANO*** | ***SOMA = CUERPO*** |
| E | R | E | S |
|  **1) EXPERIENCIAS POSITIVAS:**A M O RAFECTOCONTACTO ALEGRÍA… | PENSAMIENTOSRAZONAMIENTOSCREENCIASVALORES…CENTRAMIENTO  | CONFIANZA (miedo) VALOR (soledad) BONDAD (rabia) ALEGRIA (depresión, euforia)SENTIMIENTOS | RESPIRACIÓN ALIMENTACIÓN EJERCICIO FÍSICOACTIVIDAD-REPOSO RITMOS CIRCADIANOS…SUEÑOSEXUALIDADAPETITO |
| **2) EXPERIENCIAS NEGATIVAS:****Insatisfacción necesidades básicas:** **CONTACTO, AMOR, ALIMENTO**. . . ***Vivencia inadecuada:*** | Trabajo con la ***NO MENTE***  a través de la atención al: cuerpo, respiración…**Meditación, Mindfulness** | ¿Cómo se trabajan?***DARSE CUENTA*, SENTIRLOS Y****ACEPTARLOS** |
|  **AMENAZA DE MUERTE** |  **MIEDO** | DARSE CUENTA | **MIEDO** | ANSIEDADINSEGURIDAD | **RIÑON****VEJIGA** | **HUESOS. OIDO****SIST. NERVIOSO** |
|  **ABANDONO** |  **SOLEDAD** |  DECISIÓN | **SOLEDAD** | TRISTEZAVACIO | **PULMÓN****INT. GRUESO** | FOSAS NASALESENERGÍA |
|  **RECHAZO**  **AGRESIÓN** |  **RABIA** |  CAMBIO | **RABIA** | AGRESIVIDADINVASOR | **HÍGADO****VESÍCULA BILIAR** | MÚSCULOSOJOS-VISTA |
|  **Odio y/o** **Indiferencia**  |  **DESAMOR**  | **NUEVOS HÁBITOS** |  **ALEGRIA** | EUFORIADEPRESION | **CORAZÓN****INT. DELGADO** | SANGREMENTALABSOR. ALIMENTOS |
|  **3) EDUCACIÓN:** Sistema de valores y creencias | **PREOCUPACIÓN****CONFUSIÓN** |  ANGUSTIA  |  | **BAZO****ESTÓMAGO** | PLEXO SOLARDIGESTIVO |
|  experiencia negada**(no aceptada)****(no vivida)** |   DECISIÓN |  ***SENTIMIENTOS***  | Son la expresión **consciente** del ***PRESENTE*** |  | ***TENSIÓN MUSCULAR*****CORAZA MUSCULAR****BLOQUEO RESPIRATORIO** |
|  GUIÓN |  ***EMOCIONES*** | Son la expresión **inconsciente** del ***PASADO*** |  |