|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 R  AFECTO  CONTACTO  ALEGRÍA… | | PENSAMIENTOS  RAZONAMIENTOS  CREENCIAS  VALORES…  CENTRAMIENTO | CONFIANZA (miedo)  VALOR (soledad)  BONDAD (rabia)  ALEGRIA (depresión, euforia)  SENTIMIENTOS | | | | RESPIRACIÓN  ALIMENTACIÓN  EJERCICIO FÍSICO  ACTIVIDAD-REPOSO  RITMOS CIRCADIANOS…  SUEÑO  SEXUALIDAD  APETITO | |
| **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** | ANSIEDAD  INSEGURIDAD | | | **RIÑON**  **VEJIGA** | **HUESOS. OIDO**  **SIST. NERVIOSO** |
| **ABANDONO** | **SOLEDAD** | DECISIÓN | **SOLEDAD** | TRISTEZA  VACIO | | | **PULMÓN**  **INT. GRUESO** | FOSAS NASALES  ENERGÍA |
| **RECHAZO**  **AGRESIÓN** | **RABIA** | CAMBIO | **RABIA** | AGRESIVIDAD  INVASOR | | | **HÍGADO**  **VESÍCULA BILIAR** | MÚSCULOS  OJOS-VISTA |
| **Odio y/o**  **Indiferencia** | **DESAMOR** | **NUEVOS HÁBITOS** | **ALEGRIA** | EUFORIA  DEPRESION | | | **CORAZÓN**  **INT. DELGADO** | SANGRE  MENTAL  ABSOR. ALIMENTOS |
| **3) EDUCACIÓN:**  Sistema de valores y creencias | | **PREOCUPACIÓN**  **CONFUSIÓN** | ANGUSTIA | | |  | **BAZO**  **ESTÓMAGO** | PLEXO SOLAR  DIGESTIVO |
| 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*** |  |