TRANSFÓRMATE

CADA DÍA ES UNA OPORTUNIDAD





Coporación Centro CITA IPS | Salud Mental y adicciones

E.S.E.
HOSPITAL
SAN FRANCISCO DE ASÍS
SAN FRANCISCO - ANTIOQUIA
Servimos con calidad humana
comprometidos con su salud
NIT 800133887-9

Todo lo que no se dice se transmite...



Cuando identificamos las fuentes de nuestros traumas generacionales, nuestros fantasmas puedan " **"dejar de acosarnos, y pasar a formar parte de nuestra historia, sin más".**

Norman Doidge

¿Cómo lo puedo transformar?

- Nuestros pensamientos
- Nuestras imagenes interiores
- Prácticas diarias de visualización y meditación

La vida del ser humano es un continuo transcurrir de nacimientos y muertes, formas diferentes de metamorfosis, paso de la quieta y misteriosa oruga a la extasiante y alada mariposa.

PARA COMPRENDER ES NECESARIO INTEGRAR LO DESCUBIERTO A TRAVÉS DE...FRASES, RITOS, PRÁCTICAS O EJERCICIOS QUE NOS AYUDEN A FORJAR UNA NUEVA IMAGEN INTERIOR.







EL INCONSICIENTE INSISTE, SE REPITE Y CASI TIRA LA PUERTA ABAJO CON TAL HACERSE OÍR.

ANNIE ROGERS

La única manera que tienes de oírlo y de invitarlo a pasar, es evitar echarle cosas encima (que suelen ser tus propias ideas), en vez de ello, escuchar lo impronunciable, que está en todas partes, en el habla, en las representaciones, en los sueños y en el cuerpo.



Es posible que situaciones con una alta carga emocional no sean de nosotros, las cuales se pueden expresar de modos no verbales, sensaciones físicas, conductas, emociones, impulsos e incluso síntomas de una enfermedad.

LENGUAJE NUCLEAR

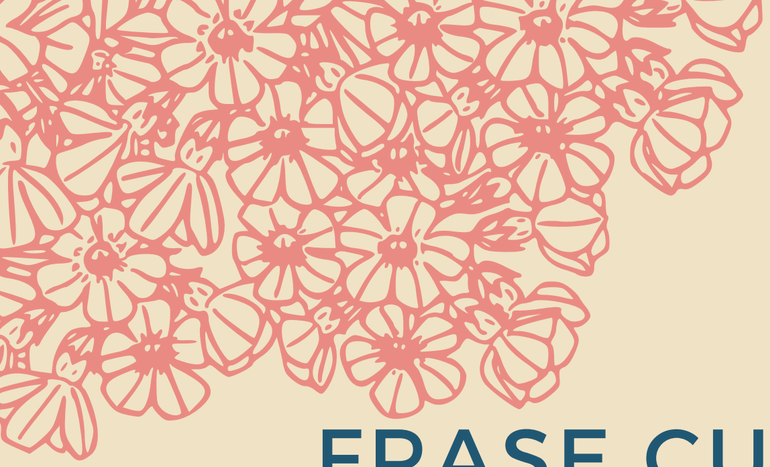
Nos ayuda a **"declarar"** los recuerdos que han quedado "no **"declarados"** y nos permite reconstruir los hechos y las experiencias que no hemos podido integrar y ni siquiera recordar.

CONSTRUIR NUESTRO MAPA DEL LENGUAJE NUCLEAR POSIBILITARÁ EL FLUJO DE LA VIDA.

LA FRASE NUCLEAR ES LA QUE DESCRIBE EL PEOR DE TUS MIEDOS

Las palabras que empleamos para describir nuestras inquietudes y nuestras luchas pueden decir más de lo que pensamos.

1. Suele estar asociada a un hecho traumático de tu historia familiar o de tu infancia.
2. Suele ser una frase en primera o tercera persona (Yo, ellos)
3. Aunque tiene pocas palabras, es dramática
4. Contiene el lenguaje de fuerte carga emocional del mayor de tus miedos
5. Te produce una reacción física cuando se expresa en voz alta
6. Puede servir para recuperar el lenguaje perdido de un trauma propio o familiar
7. Te permite tener un contexto para que comprendas tus emociones, sensaciones y los síntomas que has estado viviendo.
8. Apunta a la causa, no a los síntomas
9. Tiene el poder de liberarte del pasado cuando la pronuncias





FRASE CURADORA

UNA FRASE DE RECONCILIACIÓN O RESOLUCIÓN QUE TRAE NUEVAS IMÁGENES Y SENTIMIENTOS DE BIENESTAR.

Esa misma cueva en la que te da miedo entrar resulta ser el origen de lo que estás buscando.

Joseph Campbell



E.S.E.
HOSPITAL
SAN FRANCISCO DE ASÍS
SAN FRANCISCO - ANTIOQUIA
Servimos con calidad humana
comprometidos con su salud
NIT 800133887-9