



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



**TALLER MEDITACIÓN Y SANACIÓN
DEL TRAUMA, NÚCLEO E IDENTIDAD**

HERRAMIENTA "SANA" EL TRAUMA

MARTES 4 DE JULIO
21:00 - 21:30

ONLINE DIRECTO /
DIFERIDO
TODO EL MUNDO

ACCESO DURANTE
TODO UN AÑO

**PARTICIPA POR
15 €**

www.escuelajaumevalls.com
Telf 695 555 168

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

- **Bessel A. van der Kolk**

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



SANAté a ti mismo





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



SÁNATE a ti mismo

Hay cuatro pasos que te permiten guiar los procesos de fabricación de estructuras de tu cerebro. Yo los resumo con el acrónimo SANA:

SUMÉRGETE

AMPLÍALA

NÓTALA

APLICADA



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Ampliación:

- Sumérgete
- Sumérgete en una experiencia beneficiosa. **Date cuenta de su presencia o créala.**

Instalación

- Ampliála: permanece en ella sintiéndola plenamente.
- Nótala: recíbela en tu interior.
- Aplícala: utilízala para calmar y sustituir elementos psicológicos dolorosos y dañinos.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



El primer paso de SANA es la **fase de activación** del aprendizaje.

Empiezas con una experiencia útil o agradable del tipo que sea.

El resto es la fase de instalación, en la que comienzas el proceso de convertir **esa experiencia beneficiosa** en una transformación duradera de tu cerebro.

El cuarto paso, **aplícala**», significa que seas consciente de las cosas positivas y de las negativas al mismo tiempo.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Contempla las joyas que tienes a tu alrededor

Casi todo el mundo vive numerosas experiencias positivas a lo largo del día, la mayor parte de ellas





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Por ejemplo, resulta agradable beber agua cuando tienes sed o ponerte un jersey si tienes frío. **Es difícil que transcurra un día entero sin sentirse bien al menos con una persona.** ¿Te das cuenta de estas experiencias y las resaltas en tu consciencia? ¿O pasas más bien por su lado para ir a la siguiente cosa?

Cada día es como un camino jalonado con muchas joyitas: las experiencias beneficiosas pequeñas y corrientes de la vida. Resulta fácil ignorarlas y pasar por encima de ellas, y luego llegamos al final del día y nos preguntamos: «¿Por qué no me siento más rico por dentro? ¿Por qué me siento sin fuerzas?».

Las joyas están ahí. ¿Por qué no coges alguna? Si una experiencia te resulta agradable, por lo general, es buena para ti y, a menudo, también para otras personas. No desdeñes las experiencias placenteras como algo trivial e intrascendente y deja de considerar que las agobiantes, agotadoras estresantes son parte de la vida.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Es todo lo contrario: las experiencias positivas nos llenan y las negativas nos desgastan.

Nuestras experiencias se construyen a partir de cinco elementos y cada uno de ellos es un tipo de joya que puedes engarzar en tu cerebro y en tu vida.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Construcción de la experiencia





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Estos elementos son:

- Los pensamientos (las creencias, las imágenes...).
- Las percepciones (sensaciones, sonidos....)
- Las emociones (sentimientos, estados de ánimo...).
- Los deseos (los valores, las intenciones...).
- Las acciones (la sensación de la postura, las expresiones faciales, los movimientos y las conductas).



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Por ejemplo, en una experiencia de gratitud puede haber:

- Un pensamiento de algo que te dio un amigo.
- Una percepción de relajación.
- Una emoción de alegría.
- Un deseo de expresar aprecio.
- Una acción de escribir una nota de agradecimiento.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Mientras estás teniendo una experiencia beneficiosa, también puedes ser consciente de otras cosas.

Es posible que te duela la espalda mientras disfrutas acariciando a tu gato dormido sobre tus rodillas. Estas otras cosas no anulan la experiencia beneficiosa.

Las dos son reales: lo negativo y lo positivo, lo amargo y lo dulce.

Puedes dejar estar lo malo y, al mismo tiempo, dejar entrar lo bueno.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Esto no es pensar en positivo; es pensamiento realista: ver el mosaico completo del mundo que te rodea y la complejidad de tu experiencia, a pesar de las tendencias del cerebro a fijarse en un puñado de teselas malas de ese mosaico pasando por alto que parecen joyas.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Crea tú mismo algunas joyas

Observar pensamientos, percepciones, emociones, deseos o acciones agradables o útiles que ya están ocurriendo es la forma principal de tener una experiencia beneficiosa. **La experiencia está ahí y es auténtica y real.** ¿Por qué no ganar algo con ella?

Otra posibilidad es crear experiencias beneficiosas como, por ejemplo, hacerse ejercicio o pensar en alguien a quien le gustas. Hay varias formas de hacerlo.

En primer lugar, busca hechos buenos. Son esos que refuerzan tu bienestar y tu felicidad... y, con frecuencia, también los de otras personas. Puedes encontrarlos en muchos lugares como, por ejemplo, tu situación actual, acontecimientos recientes, condiciones duraderas, el pasado y las vidas de otras personas. **También puedes hallarlos dentro de ti:** piensa en tus talentos, habilidades y buenas intenciones.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



En tercer lugar, suscita directamente una experiencia

positiva como, por ejemplo, relajarte a voluntad, adquirir una sensación de determinación o dejar atrás un resentimiento.

Debido a la **neuroplasticidad dependiente de la experiencia**, tener e interiorizar repetidamente una experiencia concreta en el pasado hace que resulte cada vez más fácil suscitara en el presente.

Es como ser capaz de pulsar un botón de tu tocadiscos interior y rápidamente oír en tu mente la canción de una experiencia útil porque la has grabado una y otra vez.

Tanto si te das cuenta de una experiencia como si la creas, cada día está lleno de oportunidades para tener pensamientos, emociones, percepciones y deseos beneficiosos. ¡El simple hecho de saber que esto es así ya es, en sí mismo, una buena experiencia!



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Ampliar una experiencia





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Ampliar una experiencia

Hay cinco formas de ampliar una experiencia:

Alárgala.

- Permanece en ella durante cinco, diez o más segundos.
- Cuanto más tiempo estén las neuronas disparándose juntas, más tenderán a grabarse juntas.
- Protégela de distracciones, céntrate en ella y vuelve a ella si tu mente divaga.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Ampliar una experiencia

Hay cinco formas de ampliar una experiencia:

Intensifícala.

- Ábrete a ella y deja que se haga grande en tu mente.
- Sube el «volumen», por decirlo de alguna forma, haciendo respiraciones más grandes o emocionándote un poco.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Ampliar una experiencia

Hay cinco formas de ampliar una experiencia:

Expándela.

- Observa otros elementos de la experiencia.
- Por ejemplo, si estás teniendo una idea útil, busca sensaciones o emociones relacionadas con ella.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Ampliar una experiencia

Hay cinco formas de ampliar una experiencia:

Refréscala.

- El cerebro es un detector de novedades diseñado para aprender de lo nuevo o inesperado.
- Por tanto, busca lo interesante o diferente de una experiencia.
- Imagina que la estás viviendo por primera vez.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Ampliar una experiencia

Hay cinco formas de ampliar una experiencia:

Valórala.

- Aprendemos de lo que nos resulta personalmente relevante.
- Sé consciente de por qué la experiencia es importante para ti, por qué importa y cómo podría ayudarte.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Ampliar una experiencia

Cualquiera de estos métodos aumentará los efectos de una experiencia y, cuantos más apliques, mejor, aunque no tienes que usarlos todos a la vez.

Muchas veces te limitarás sencillamente a permanecer en algo durante un ratito y a sentirlo en tu cuerpo y pasarás a la siguiente experiencia.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Notar la experiencia





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Notar la experiencia

Hay tres formas de notar más una experiencia:

Haz la intención de recibirla. Decide conscientemente asimilar la experiencia.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Notar la experiencia

Hay tres formas de notar más una experiencia:

Siente cómo cala en tu interior. Puedes imaginar que es como un bálsamo cálido y tranquilizador o como una joya que se coloca en el cofre de tu corazón. **Entrégate a ella y permítele que forme parte de ti.**





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Recompensate.

Sintonízate con aquello que te resulte agradable, tranquilizador, útil o esperanzador.

De este modo, **tenderás a aumentar la actividad de dos sistemas de neurotransmisores -dopamina y norepinefrina-** que catalogarán la experiencia como un «tesoro» que se debe guardar durante mucho tiempo.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



AMPLIAR Y NOTAR UN SENTIMIENTO DE CARIÑO

Trae a tu mente alguien a quien quieras; puede ser un amigo, un niño, tu pareja o una mascota, por ejemplo. Intenta percibir un sentimiento de calor, agrado, aprecio, compasión o amor.

Cuando tengas esa experiencia de cariño, empieza a ampliarla.

Prolóngala desentendiéndote de las distracciones y regresando a ella si tu mente divaga; mantenla una respiración tras otra.

Ábrete a ella, deja que te llene, que se haga más intensa.

Expándela investigando los distintos aspectos del cariño: pensamientos, sensaciones, emociones, deseos, acciones como ponerte la mano sobre el corazón-...

Adopta una actitud de curiosidad para ayudar a la experiencia a permanecer fresca y clara.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



AMPLIAR Y NOTAR UN SENTIMIENTO DE CARIÑO

Reflexiona sobre cómo puede el sentimiento de cariño ser importante para ti, relevante y valioso.

A continuación, céntrate en notarlo.

Hazte el propósito consciente de recibir esta experiencia en tu interior.

Siente cómo este sentimiento cálido se expande dentro de ti y se convierte en una parte de tu ser.

Observa qué aspecto de ser cariñoso te hace sentirte bien: es agradable, te abre el corazón, te recompensa.

Sumérgete en el cariño a medida que este penetra en ti.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



**TALLER MEDITACIÓN Y SANACIÓN
DEL TRAUMA, NÚCLEO E IDENTIDAD**

HERRAMIENTA "SANA" EL TRAUMA

**MARTES 4 DE JULIO
21:00 - 21:30**

**ONLINE DIRECTO /
DIFERIDO
TODO EL MUNDO**

**ACCESO DURANTE
TODO UN AÑO**

**PARTICIPA POR
15 €**

www.escuelajaumevalls.com
Telf 695 555 168

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

- Bessel A. van der Kolk