

REALATIONSHIPS

SENTIMIENTOS DE BAJA FRECUENCIA CUANDO UNA NECESIDAD NO ESTÁ CUBIERTA CUANDO UNA CREENCIA LIMITANTE ESTÁ PRESENTE

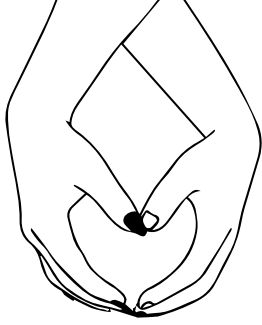
Todos los seres humanos experimentamos emociones de baja frecuencia cuando:

- 1. Hay una necesidad que no está cubierta*
- 2. Hay una creencia limitante inconsciente que está presente*

Cada persona opera desde las mejores intenciones para buscar llenar esas necesidades y eligen métodos que a veces causan desconexión o dolor. El primer paso para empezar a elegir métodos más saludables es identificar lo que sentimos:

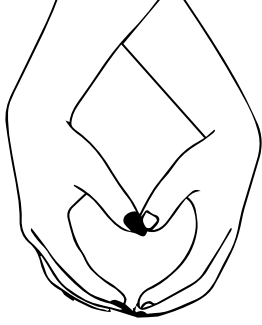
Las emociones son nuestra brújula interna o alarma que nos avisa que hay algo que necesitamos trabajar.

Aquí una lista para identificar nuestras emociones de baja frecuencia:



REALATIONSHIPS

| | | | |
|---------------|-------------|----------------|---------------|
| Avergonzado | Retraido | Incomodo | Cansado |
| Intranquilo | Abrumado | Herido | Apático |
| Aburrido | Fatigado | Distante | Agotado |
| Dolido | Confundido | Desinteresado | Consternado |
| Angustiado | Molesto | Triste | Ansioso |
| Apartado | Deprimido | Sin ganas | Solitario |
| Letárgico | Inseguro | Decepcionado | Exhausto |
| Preocupado | Amargado | Dudoso | Asustado |
| Desinteresado | Perplejo | Enojado | Nervioso |
| Irritado | Perturbado | Exasperado | TEnso |
| Sombrío | Desesperado | Desesperanzado | Furioso |
| Impotente | Inestable | Molesto | Agitado |
| Hostil | Alarmado | Frustrado | Esceptico |
| Reacio | Pesado | Temeroso | Culpable |
| Provocado | Avergonzado | Insatisfecho | Repugnado |
| Perdido | Apenado | Timido | Desilucionado |
| Esceptico | Pessimista | Paralizado | Solo |
| Inutil | Frustrado | Aburrido | Desinteresado |
| Inquieto | Humillado | Victimized | Privado |
| Ofendido | Aislado | Afligido | Ofendido |



REALATIONSHIPS

NECESIDADES BÁSICAS HUMANAS

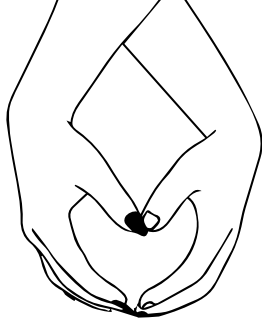
Todas las personas tienen una variedad de necesidades que están intentando resolver y cubrir en cualquier momento.

LAS 8 NECESIDADES HUMANAS MÁS COMUNES

| | | | | | | | |
|--------------------|--------|----------|---------|-------------|-------------|---------------|----------|
| Amor incondicional | Afecto | Atención | Empatía | Apreciación | Crecimiento | Independencia | Conexión |
|--------------------|--------|----------|---------|-------------|-------------|---------------|----------|

NECESIDADES HUMANAS BÁSICAS

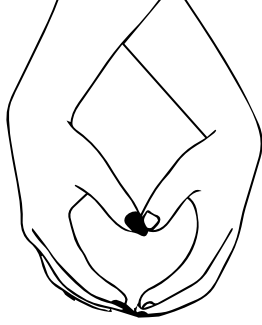
| | | | |
|-------------------------|--------------|---------------|--------------|
| Inclusión | Eficacia | Intimidad | Eficiencia |
| Pertenencia (ser parte) | Seguridad | Cuidado | Estabilidad |
| Respeto | Aceptacion | Apoyo | Cooperacion |
| Reconocimiento | Comunicación | Ser Visto | Acercamiento |
| Moral | Comunidad | Entendimiento | Compañía |



REALATIONSHIPS

NECESIDADES HUMANAS BÁSICAS

| | | | |
|---------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| Confianza | Compasión | Libertad | Consideración |
| Calidez | Ser vistos | Intimidación sexual | Espacio |
| Respeto Mutuo | Comida | Descanso | Movimiento |
| Crecimiento | Consistencia | Ejercicio | Sueño |
| Claridad | Esperanza | Integridad | Aprendizaje |
| Presencia | Duelo | Juego | Participación |
| Alegría | Propósito | Humor | Auto Expresión |
| Paz | Auto Estima | Belleza | Comunión |
| Importancia | Tranquilidad | Entendimiento | Igualdad |
| Autonomía | Decisión | Inspiración | Libertad |
| Orden | Espacio | Significado | Espontaneidad |
| Consciencia | Resolución de Problemas | Celebración | Retos |



REALATIONSHIPS

CREENCIAS

“Es nuestro sistema de creencias lo que le da forma a nuestra vida” Dr. Bruce Lipton

Debajo de todo sentimiento hay creencias. Creencias sobre uno mismo, otros, o el mundo y la vida, éstos pueden ser o muy limitantes, o que den apoyo. Las creencias limitantes tienden a producir sentimientos de vibraciones bajas. Las creencias potencializadoras tienden a producir sentimientos de vibraciones altas. Muchas veces, las creencias residen en la mente inconsciente, la cual conforma el 90% de nuestro comportamiento. Puedes ver aquí abajo qué creencias tú y tu pareja pueden estar teniendo.

Ejemplos: CREENCIAS LIMITANTES

- No soy suficiente.
- Las relaciones no se disfrutan
- Mi pareja siempre buscará hacerse menos
- Nunca encontraré el amor
- En una relación siempre me hieren
- No puedes confiar en nadie
- No puedes depender de nadie
- Todos los hombres engañan a sus esposas
- No puedo sola/o
- Necesito que alguien cuide de mi
- Si hago algo diferente a lo que quiere mi familia, los estoy traicionando
- Soy demasiado.. (llena el espacio) ej: Soy demasiado gordo/a, soy demasiado flaco/a, soy demasiado gritón, soy demasiado callada.
- Tengo que ser fuerte para que no me lastimen