

# FORMACION EN GESTION EMOCIONAL Y BIODESCODIFICACION

WWW.CREARTUIMPULSO.COM

## EL PENSAMIENTO Y LA PERCEPCION

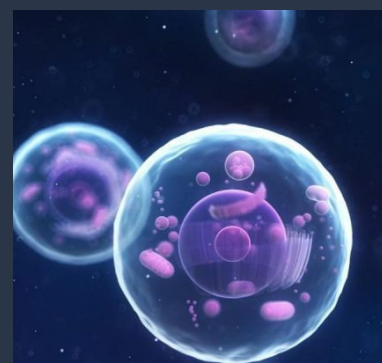
La percepción tiene un papel fundamental proveyendo de datos el pensamiento. La percepción va más allá de la simple sensación ; es la ordenación que hace el cerebro de lo que le llega a través del mundo exterior por la vista , el oído , el tacto , el olfato o el gusto .

## EL PENSAMIENTO Y LA MEMORIA

La memoria permite almacenar pensamientos bajo la forma de recuerdos y recuperarlos cuando es necesario. Es básica para la supervivencia y posibilita el aprendizaje . La memoria condiciona en parte la percepción, y da un significado u otro a las cosas nuevas para acomodar las dentro del sistema general de pensamiento. Se suele distinguir entre memoria a corto plazo ya largo plazo.

## LAS CELULAS Y TUS MENSAJES

*La vida de la célula, por lo tanto, está determinada por los mensajes que las moléculas de la emoción envían a la célula. Son estos mensajes, y no los genes, los que establecen nuestra conducta, nuestro humor y nuestro funcionamiento biológico. Todo nuestro cuerpo depende de estas sustancias. De hecho, nuestro estado mental también depende de ellas: , los neuropéptidos son responsables de alterar nuestros estados de conciencia.*



# FORMACION EN GESTION EMOCIONAL Y BIODESCODIFICACION

WWW.CREARTUIMPULSO.COM

## LAS EMOCIONES Y LA QUIMICA

Cada vez que tenemos un pensamiento, fabricamos una sustancia química que nos hace sentir triste o ansioso o amados ... El pensamiento activa una serie de circuitos cerebrales y el cerebro segrega sustancias químicas que nos hacen sentir lo que pensamos.

Está constantemente intercambiando con el cuerpo y monitorea continuamente el ambiente interno.

En este ciclo de pensar y de sentir y de sentir y pensar los sentimientos se convierten en una forma de pensamiento.

Entonces, existen sustancias químicas para cada emoción: el deseo, la rabia, la tristeza, el sentimiento de ser una víctima.

Cada sensación tiene su sustancia química. En el momento en que una emoción aparece en el cuerpo o es creada en nuestro cerebro, el hipotálamo va inmediatamente a reunir los péptidos y soltarlos en el flujo sanguíneo.

Cuando llegan a la sangre, ésta sirve de transporte para acceder al cuerpo. En nuestro recorrido de vida hemos aprendido a alejarnos de nuestras emociones (desapego emocional). Cuando somos adultos, actuamos como si lo que sentimos no tuviera que ver con nosotros. Actuamos en función de lo que analizamos y no de lo que sentimos. De esta forma, terminamos viviendo cada día como si fuera el mismo de ayer, ya que nuestro análisis suele ser el mismo aunque nuestras emociones varían.

Cada célula está dotada de receptores externos. Una célula puede tener miles de receptores en la superficie que se abren a las influencias del mundo exterior. Cuando un péptido llega a una célula, es como una llave en una cerradura. El péptido se fija a la superficie del receptor, la célula recibe la señal y hace entrar el receptor en movimiento como si se tocara a la puerta y se abriera para dejar entrar. Se pegan y se despegan alternativamente. Cuando el receptor de una célula alberga un péptido, se desencadena una serie de reacciones bioquímicas en cascada. Algunas de estas sustancias, cuando son muy perjudiciales o son demasiadas, pueden cambiar el núcleo de la célula.

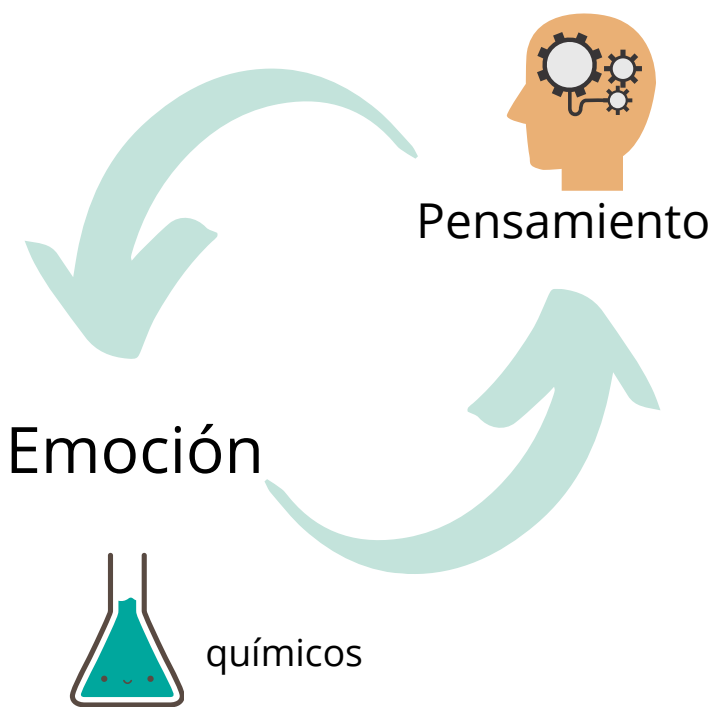
## EMOCIONES

*Las emociones son experiencias que el cuerpo memoriza. Si una persona está viviendo con las mismas emociones cada día, es que no le está ocurriendo nada nuevo. El cuerpo cree que está en la misma experiencia todo el día. La redundancia de este ciclo entrena al cuerpo para estar en el pasado en vez de en el momento presente, y la persona, con sus pensamientos, vuelve consistentemente al pasado porque su emoción está conectada al pasado. Cuando una persona quiere cambiar intenta pensar en un futuro, pero las emociones le devuelven al pasado. Por eso es tan importante cambiar nuestro estado emocional.*

# FORMACION EN GESTION EMOCIONAL Y BIODESCODIFICACION

WWW.CREARTUIMPULSO.COM

## CIRCULO DE PENSAR - SENTIR



Cada Pensamiento genera una emoción la cual libera químicos, estos químicos producen más pensamientos y así nos encontramos en el círculo del pensar y sentir.-

Es por esto que si tenemos Stress con Pensamientos de Miedo por ejemplo mantenemos de forma constante este circuito liberando hormonas que detienen el crecimiento y debilitan el sistema inmune

### CAMBIAR EL PENSAMIENTO

*El modelo neurocientífico dice que podemos cambiar en cualquier momento de nuestra vida. Cambiaremos nuestro cerebro con cada nuevo pensamiento, con cada nueva experiencia, con cada sueño que perseguimos. El ingrediente principal es la información, el conocimiento. Cada vez que aprendemos algo nuevo añadimos una nueva conexión en nuestro cerebro.*

