



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

*“El modo en que te trata el mundo
refleja como te tratas a ti mismo/a.”*

EL SISTEMA DE CREENCIAS Y LA AUTOESTIMA

Toda creencia, una vez establecida, tiene como única función perpetuarse en el tiempo, a menos que decidas reprogramarlas en tu mente.

Tu mente es la que te conduce en los distintos ámbitos de tu vida - favorables o no - para el desarrollo de tu personalidad.

Tu decides en cada momento hacia dónde ir y, si adónde vas no te gusta, puedes cambiar de dirección.

¿Cómo?

Lo dicho: ¡reprogramando tu mente!

Crear que tienes la capacidad de decidir cómo quieres que sea tu vida es un punto crucial para poder tener autoestima y realizarte como persona.

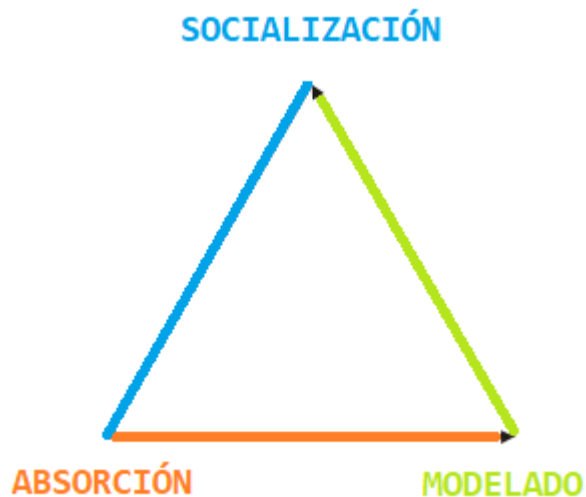


Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

EL DESARROLLO HUMANO

El desarrollo humano se puede dividir en tres fases:



De 0 a 6 años.

El niño o niña no sabe lo que sabe, simplemente lo absorbe. Todo.

Es la época en que más se aprende y de la forma más rápida.

Siendo una fase necesaria de aprendizaje de las reglas básicas de la supervivencia, la capacidad de absorción predomina en el cerebro antes del desarrollo cognitivo.



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Es por esta razón que los conocimientos y, por lo tanto, las creencias, adquiridos en esta fase, quedan 'tatuados' en nuestra mente y forjan nuestra personalidad.

Y el vehículo a través del cual se aprende es: el lenguaje.

La absorción, especialmente en esta fase de la vida, es lingüística.

Las codificaciones en el cerebro se producen a través de las codificaciones del lenguaje.

Gracias al lenguaje aprendemos todo lo que sabemos y todo lo que creemos.



www.sanate.info
sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Y el modelado es justo la fase siguiente del aprendizaje.

Desde 7 hasta 14 años.

A medida que la niña/o crece, empieza a cuestionar lo que ve y lo que escucha, cada vez con más fuerza. Y al acercarse a la adolescencia, al preparar el terreno para empezar la vida adulta, empieza a seleccionar lo que la mente debería codificar. Ahora no todo vale, aunque influye.

Ahora se hace más importante y más influente el aprendizaje que deriva de la experiencia directa, de la vivencia.

Se deja de absorber de forma pasiva lo que se escucha y se evalúan las cosas antes de creer en ellas.

Podemos afirmar que, a los 7 años, tus parámetros de evaluación ya han sido codificados. Al llegar a la adolescencia, por mucho que los/as jóvenes cuestionen tanto los adultos, igualmente repiten patrones.

¿Por qué?

Porque es lo que han visto y escuchado desde que han nacido y, por lo tanto, es lo que han absorbido.



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Si tus padres te han repetido muchas veces 'No mientas porque no es bueno', pero desde pequeña/o les has visto y escuchado mentir, tu cerebro codifica el comportamiento de mentir como válido, por mucho que se te haya dicho lo contrario.

Normalmente, la gran incongruencia que los padres viven cuando sus hijos e hijas crecen es, justamente, por este tipo de situaciones. No entienden porque los hijos e hijas actúan de una forma y no de otra, porque mienten o hablan de cierta manera o faltan al respeto.

Hijos e hijas simplemente imitan las actitudes básicas y los comportamientos que han visto en casa, en sus referentes más directos o en las personas cuyos comportamientos se han validado, de una forma u otra, en la familia. Seguimos un modelo de pensamiento, de comportamiento, de conducta.

La palabra puede convencer, pero lo que arrastra es el ejemplo.

Desde los 14 hasta los 21 años.

Es cuando los adolescentes necesitan experimentar la vida para aprender.

www.sanate.info
sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Ya no quieren pasar mucho tiempo con sus padres o simplemente dentro del ámbito familiar, sino con sus iguales para reafirmar su personalidad, aun reflejando los patrones familiares.

Te invito ahora a tomarte un poco de tiempo, ponerte cómoda/o y mirar el video que encontrarás en la carpeta de materiales.

www.sanate.info
sanate@sanate.info