



*Day 1*



**kaizen people**  
por Mónica Bastidas

# Contenido

1. Presentación
2. Indicaciones
3. Material Clave
4. Prácticas / Ejercicios



# Presentación



Soy Mónica Bastidas, Mentora, Life & Business Coach y Acompañante en Bioneuroemoción®.

Ayudo a mujeres profesionales a simplificar y disfrutar más su vida enseñándoles a través de métodos sencillos y prácticos cómo ganar seguridad, mantenerse en armonía y lograr la fluidez que tanto sueñan.

Durante este reto te voy a compartir **puntos claves** para mejorar tu manejo emocional y te propondré ejercicios y prácticas para **MOVERTE** de un estado a otro. Este es un **RETO**, no lo olvides... así que habrá cosas que a lo mejor te incomodan un poco, pero ten en cuenta que para eso, son los retos.

¡Bienvenida de nuevo! .

Con amor, *Moni*



# Indicaciones

## PUNTOS CLAVE

Primero te voy a compartir los puntos clave de las transmisiones de cada día, para que te queden para tu registro y uso.

En el canal de Telegram en el enlace donde compartas este material, puedes comentar con preguntas o dudas si las tienes.

## PRÁCTICAS / TAREAS / HERRAMIENTAS

Después te voy a compartir la práctica del día para como te decía, irte **MOVIENDO** porque esa es la idea del reto. Que hagas algo **DISTINTO** para poder empezar a tener también **RESULTADOS DISTINTOS**.

Igualmente podrás dejar dudas, preguntas o comentarios, en la sección donde compartas el material de cada día.

# ¿Qué son las Emociones?



- **Emoción** viene del latín, del verbo «emovere», que se forma sobre «movere» (mover, trasladar, impresionar). Con el prefijo «e-/ex» (retirar, desalojar, hacer mover).
- Entonces una emoción es algo que **saca a alguien de su estado habitual** y que implica movimiento en una dirección concreta.
- Las emociones son **impulsos biológicos** que nos empujan a actuar, principalmente con el objetivo de **preservar nuestra integridad**.



# ¿Cómo funcionan las Emociones?



- Expresan cómo nuestro inconsciente procesa una serie de estímulos externos y los **refleja en nuestra biología**.
- Responder al medio ambiente de forma eficaz, intuitiva y adaptativa.
- Para reaccionar con la rapidez que se requiere en ciertas ocasiones, nuestro cerebro tiene que funcionar de forma rápida sin que apenas seamos conscientes.



# Naturaleza de las emociones



- Las emociones no pueden considerarse ni buenas ni malas, ya que **todas son biológicamente indispensables** para reaccionar de forma adaptativa ante los estímulos del entorno.
- Hay una serie de emociones básicas, pero la forma de gestionarlas es totalmente personal y única.
- **PROVEEN INFORMACIÓN:** Son una puerta de acceso a la estructura interna de la persona y de sus condicionamientos inconscientes.
- **Hay que conocerlas y no dejar que nos dominen.**

# Cómo influyen las emociones



- Influyen en una dimensión muy importante para nuestra mente: **el tiempo**.
- Nos permiten retroceder al momento en el que experimentamos una situación dolorosa y nos dan la oportunidad de **reinterpretar lo sucedido**.
- Posicionarnos en **exceso** ya sea a favor o en contra de lo que nos sucede, es lo que nos lleva al **desequilibrio** (se genera una **INCOHERENCIA**)
- Esos desequilibrios se pueden corregir.



# Cómo influyen las emociones



- Cuando se revive un momento intenso, **CAMBIA la química corporal**. La mente no entiende de TIEMPO, cree que la amenaza o el suceso es AHORA.
- Cuando por mucho tiempo se alberga una emoción que NO genera bienestar, esto hace que se generen **PATRONES que simplemente se repiten hasta que aprendamos a elegir el BIENESTAR**.



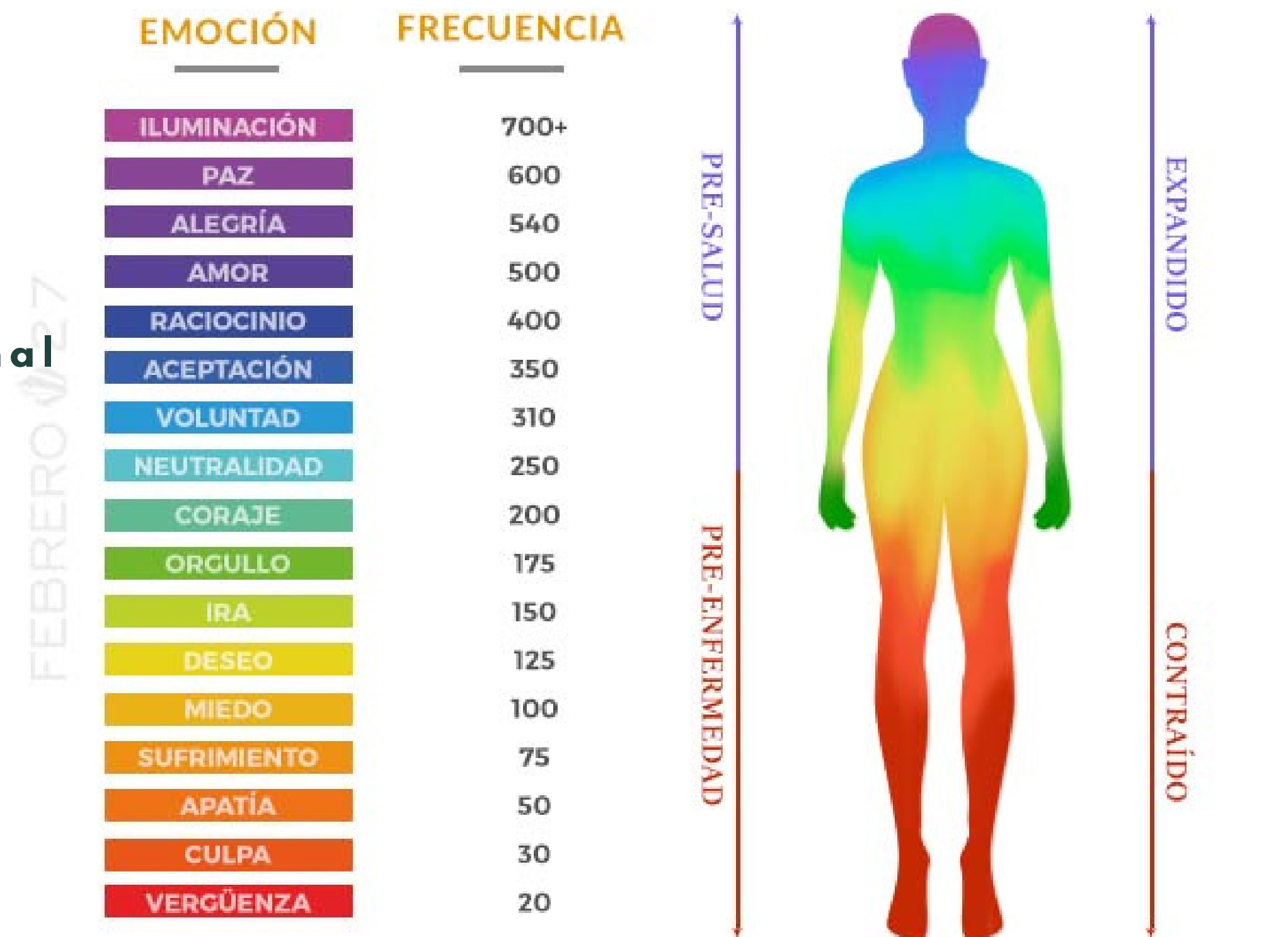
# Las Emociones y el proceso de Manifestación



- En el Universo TODO se maneja a través de ENERGÍA.
- Un pensamiento tuyo, desencadena una EMOCIÓN que tiene una VIBRACIÓN y esa es la FRECUENCIA con la que te comunicas hacia el Universo.
- **Atraes a tu vida experiencias según el nivel de esa frecuencia que transmites.**
- No se trata de REPRIMIR las emociones, pero si entender que mantener POR MUCHO tiempo una emoción que NO TE GENERA BIENESTAR, no va a ATRAER a tu vida cosas positivas.

# La Frecuencia de las Emociones

## ESCALA VIBRACIONAL DE EMOCIONES



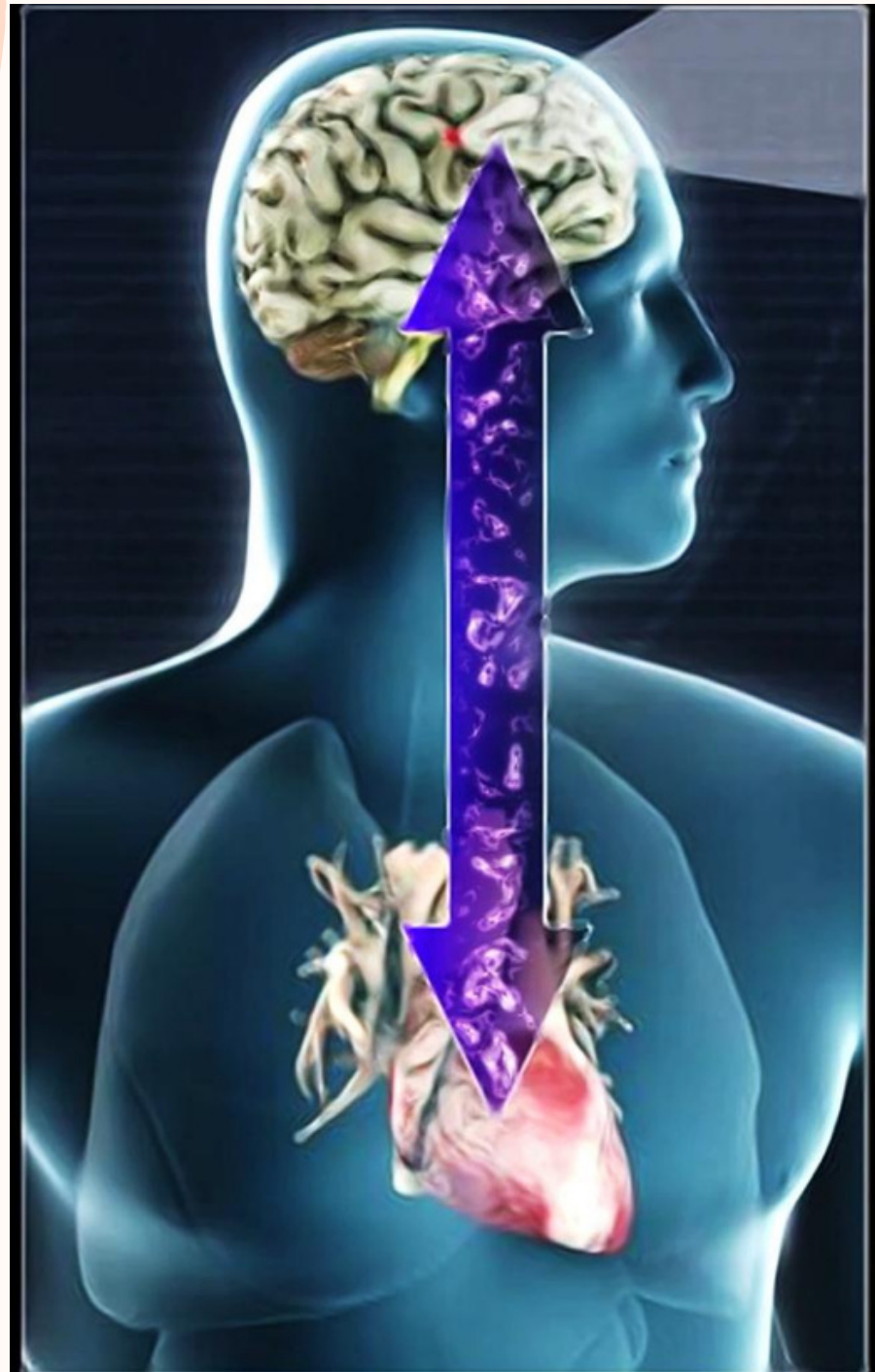
Escala Vibracional  
del dr. David  
Hawkins

Aquí puedes  
entender mejor  
ahora a qué se  
refiere cuando se  
habla de vibrar  
ALTO o vibrar  
BAJO.

FEBRERO 27



# La conversación de tu cerebro y tu corazón



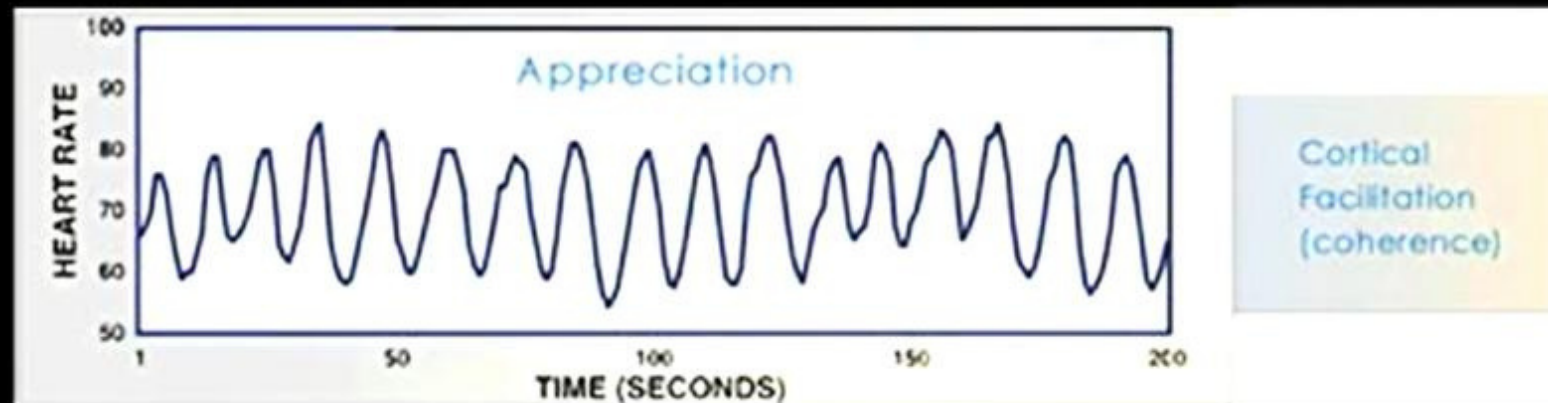
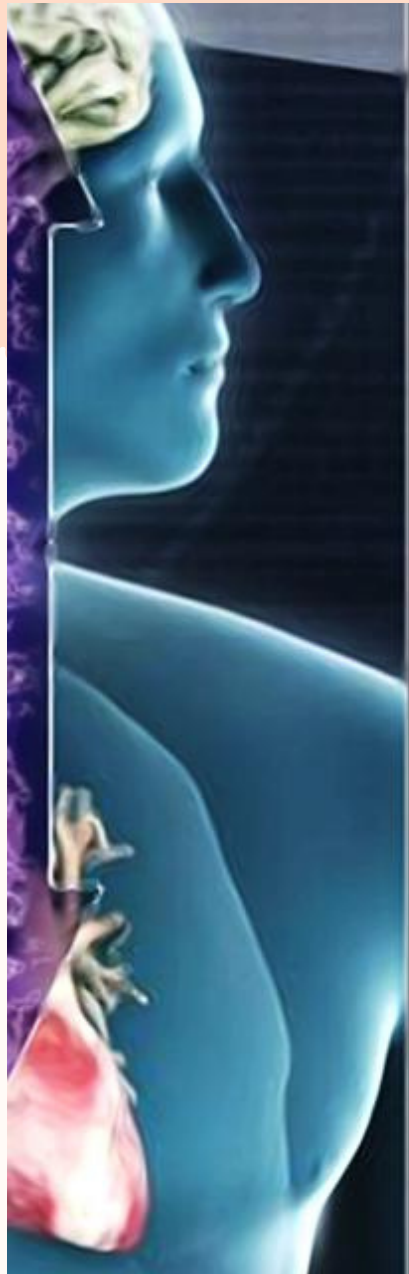
Hay un diálogo permanente entre tu cerebro y tu corazón. Y esto es direccionado por tu EMOCIÓN PREDOMINANTE.

Si este diálogo no es positivo, generas una química que suprime tu biología, y por ende no te sientes bien.

Por el contrario si tu diálogo en general es POSITIVO, la química que genera tu cuerpo propiciará tu BIENESTAR.

**Querer estar BIEN, depende MUCHO de cómo quieres guiar esa conversación.**

# La conversación de tu cerebro y tu corazón



La gráfica de arriba muestra cómo es el comportamiento de tu corazón ante una emoción recurrente de FRUSTRACIÓN (Caos).

La de abajo muestra cómo se comporta el corazón ante una emoción ELEVADA, como es la apreciación (Coherencia cardiaca).

# Cómo empezar a gestionar mejor las emociones



- Ser CONSCIENTES del impacto que tienen en nuestra vida.
- DECIDIR desde esa CONSCIENCIA, propiciarte MÁS BIENESTAR.
- Tener VALENTÍA para CONOCERTE más y OBSERVAR y entender más, la información que traen las emociones para RE-INTERPRETARLA de otra manera.
- Con DETERMINACIÓN buscar mejorar ese diálogo interno.



Tu reto para HOLY



# Momento de Reflexión



Busca un espacio y un tiempo donde puedas hacer este ejercicio tranquila:

- ¿Qué experiencias del pasado te han anclado emociones que **NO APOYAN** tu BIENESTAR?
- Elige una, la que sientas te afecta más. Mírala ahora no como protagonista, sino como **OBSERVADORA**. Mira la escena como si estuvieras en una escena de cine.
- ¿Qué información **DISTINTA** puedes ver? ¿Realmente todo es tal cual como lo recuerdas y revives cuando estás inmersa en la situación? ¿Qué cambia? ¿Qué información **NUEVA** puedes usar para empezar a recordar esta experiencia de otra manera?

# Momento de Reflexión



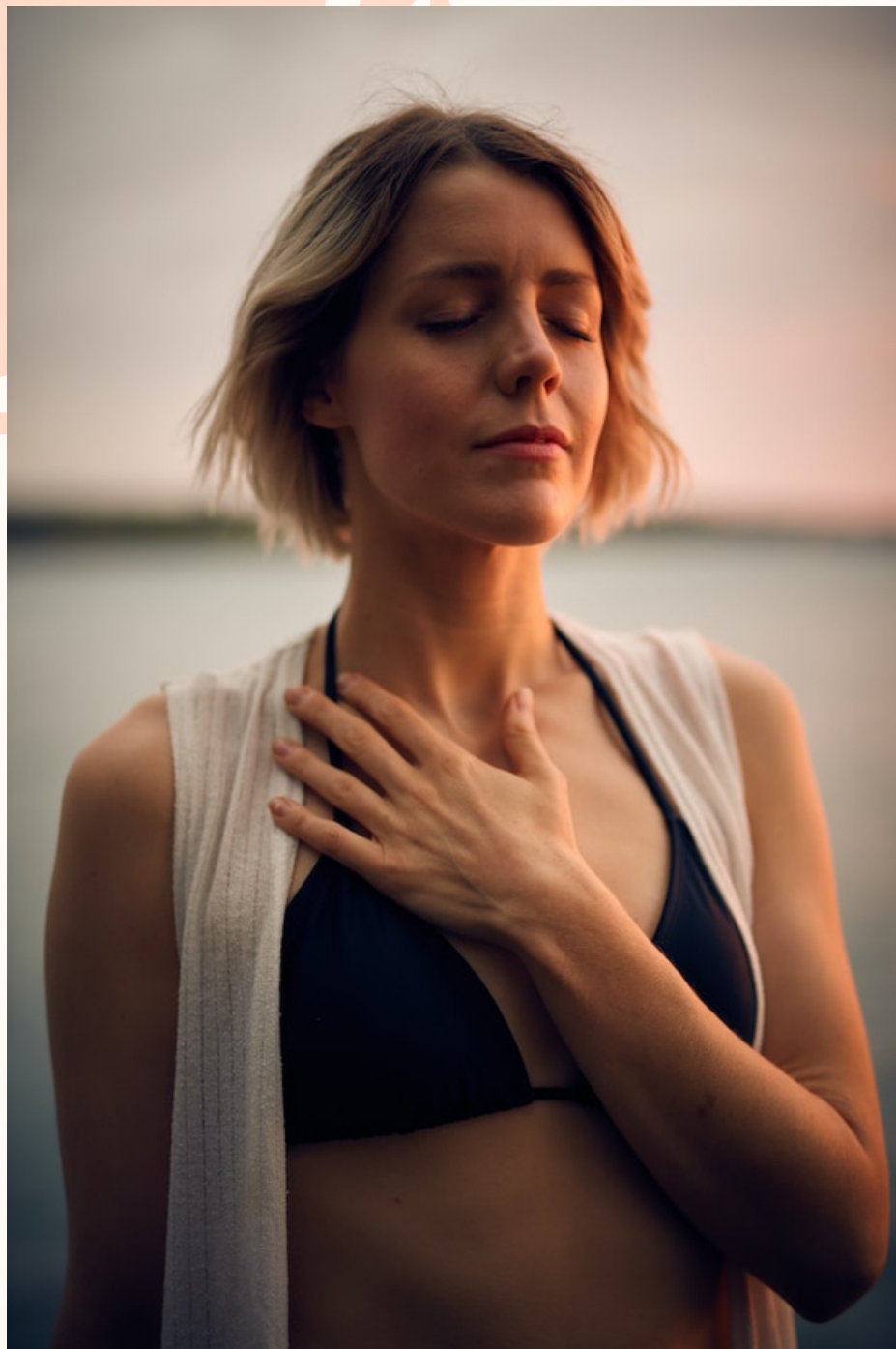
Identifica una situación donde te estés posicionándote en EXCESO ante una emoción. Observa qué pasa cuando te identificas DEMASIADO con esa emoción. ¿Cómo es tu diálogo interno? ¿Qué es lo que sientes?

Ahora reflexiona... ¿Realmente quieres MANTENER ese diálogo y esas sensaciones? Si tu respuesta es NO, ¿qué vas a comenzar a hacer para SENTIRTE DIFERENTE?

Recuerda SÓLO TÚ puedes PROPICIARTE BIENESTAR.



# Ejercicio para mejorar tu Armonía Vibratoria



- Busca una posición donde suavemente con tus manos toques el área de tu corazón.
- Ralentiza tu respiración... cuenta al menos 5 segundos para inhalar, 5 para mantener la respiración y 5 para soltar.
- Comienza a conectar con alguna de estas emociones que te generen bienestar: Aprecio, gratitud, compasión o cuidado.
- Concéntrate en sentir esa emoción y hazlo por 3 minutos.

Este es un ejercicio que de acuerdo con el HeartMap Institute, genera una **armonía vibratoria** que desencadena un torrente de reacciones positivas que duran en tu cuerpo por varias horas. ¡Pruébalo!





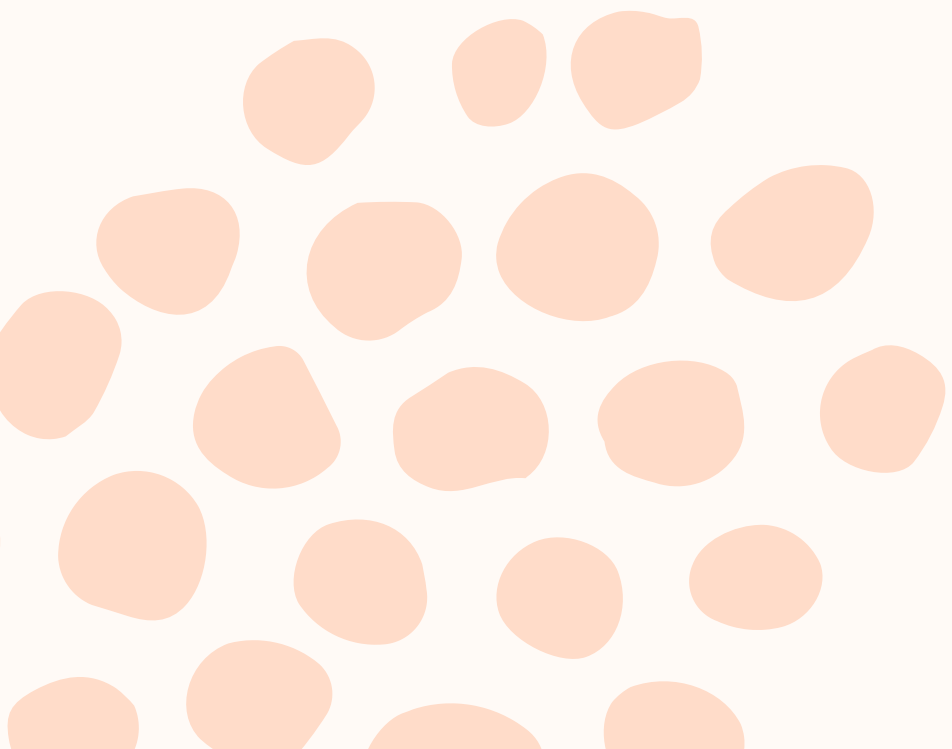








Continuamos **el Reto**  
Mañana



EXPLORA Y COMPRENDE

Reto:

BIENESTAR  
EMOCIONAL

TUS EMOCIONES EN 3 DÍAS

*Gracias*



**kaizen people**

por Mónica Bastidas