



La

consciencia

LA LUZ QUE ILUMINA LA

ARQUITECTURA INVISIBLE DEL SER



"Durante años quizá intentaste cambiar tus
pensamientos.

Después intentaste cambiar tus emociones.

Más tarde intentaste cambiar tu historia.

Pero tal vez el cambio más profundo no consiste en
cambiar aquello que observas.

Tal vez consiste en descubrir quién está observando."



@SatoriHolistico



satori_holistico





MI CEREBRO APRENDIÓ QUIÉN DEBÍA SER

BASADO EN ERIC KANDEL

MI CEREBRO APRENDIÓ QUIÉN DEBÍA SER

Completa:

Para recibir amor aprendí que debía:

Para evitar conflictos aprendí que debía:

Para sentirme seguro aprendí que debía:

Después:

¿Sigo viviendo de acuerdo con esas reglas?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holística

2 LA IDENTIDAD APRENDIDA



Las frases que construyeron mi cerebro

Escuché:

Hoy todavía me digo:

¿De quién es realmente esta voz?

Luego mapa completo de frases:

Madre

Padre

Escuela

Religión

Sistema familiar

Sociedad



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3

EL JARDÍN CEREBRAL

BASADO EN MARIAN DIAMOND

Durante una semana registrar:

Personas que me nutren:

Personas que me drenan:

Información que me nutre:

Información que me drena:

Actividades que me expanden:

Actividades que me contraen:

Luego:

¿Qué semillas estoy plantando diariamente?



@SatoriHolistico



satori_holistico



4

MI MAPA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

BASADO EN ALLAN SCHORE

Cuando estoy triste:
¿A quién llamo?

Cuando tengo miedo:
¿A quién busco?

Cuando estoy confundido:
¿A quién recurro?

Luego:
¿Aprendí a regularme acompañado o solo?



SATORI
Holístico



@SatoriHolistico



satori_holistico

5

EL CUERPO RECUERDA

BASADO EN ALEXANDER LOWEN



Escaneo corporal
Cerrar los ojos.

Registrar:
Mandíbula.
Cuello.
Hombros.
Pecho.
Abdomen.
Pelvis.
Piernas.

Luego escribir:
¿Dónde vive mi tensión?

¿Dónde vive mi miedo?

¿Dónde vive mi tristeza?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

5

EL CUERPO RECUERDA



Mi postura cuenta una historia

Tomarse una fotografía de pie.

Observar:

¿Cómo camino?

¿Cómo miro?

¿Cómo respiro?

¿Cómo ocupo espacio?

¿Qué historia está contando mi cuerpo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 EL CEREBRO AUTOMÁTICO

BASADO EN GABORMATÉ

Aquí debemos tener muchísimo cuidado.
No patologizar, ni victimizar.

Ejercicio

Escribe algo que consideras un defecto.

Por ejemplo:

Control / Ansiedad / Celos
Perfeccionismo / Hipervigilancia



Ahora responder:
¿De qué intentaba protegerme?

¿En qué momento de mi vida fue útil?

Este ejercicio suele producir lágrimas.
Porque transforma culpa en comprensión.



@SatoriHolistico



satori_holistico



7

EL CEREBRO PREDICTIVO

BASADO EN LISA FIELDMAN BARRETT

Y KARL FRISTON

Lo que espero encontrar

Registrar durante una semana:

¿Qué esperaba que ocurriera?

¿Qué ocurrió realmente?

Objetivo del ejercicio:

Descubrir cuántas veces el cerebro reacciona a predicciones y no al presente.



@SatoriHolistico



satori_holistico



8

MI CEREBRO PUEDE CAMBIAR

BASADO EN NORMAN DOIDGE

Aquí comienza la esperanza

Los caminos neuronales

Elegir un patrón repetitivo.

Por ejemplo:

"No soy suficiente"

Luego:

¿Cuántos años llevo practicándolo?

¿Con cuánta frecuencia?

¿Qué nuevo camino quiero entrenar?



@SatoriHolistico



satori_holistico



9

LA ATENCIÓN CAMBIA EL CEREBRO

BASADO EN JEFFREY SCHWARTZ

Ejercicio Diario

Durante siete días:

Cada vez que aparezca un pensamiento limitante
escribir:

"Estoy observando un pensamiento que dice..."

No: "Es verdad....."



Puedo observar sin obedecer.



@SatoriHolistico



satori_holistico



IO

EL BOSQUE DE LOS PENSAMIENTOS

BASADO EN CAROLINE LEAF

Pensamientos que
alimentan mi crecimiento

Pensamientos que
alimentan mi sufrimiento



¿Qué bosque estoy cultivando?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SI MI CEREBRO
APRENDIÓ A
CONVERTIRSE EN
QUIEN SOY...
¿EN QUIÉN QUIERO
CONVERTIRME AHORA?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445

 **cursosdesatori@gmail.com**

 @SatoriHolistico  satori_holistico


SATORI
Holístico