

El inconsciente

EL PILOTO QUE DIRIGE GRAN PARTE

DE NUESTRA VIDA



SATORI
Holística

Quizás durante años pensaste que dirigías tu vida
desde tus decisiones.

Que elegías conscientemente.

Que tus reacciones eran completamente tuyas.

Que tus emociones nacían en el momento.

Que tus elecciones eran libres.

Sin embargo, existe una pregunta que puede cambiar
profundamente la forma en que te observas.



@SatoriHolistico



satori_holistico



**¿Cuánto de tu vida está siendo dirigido
por programas que aprendiste hace
mucho tiempo?**



@SatoriHolistico



satori_holistico



Programas que alguna vez fueron necesarios.

Programas que te ayudaron a sobrevivir.

Programas que te protegieron.

Programas que te enseñaron a amar.

A confiar.

A desconfiar.

A acercarte.

A alejarte.

A luchar.

A esconderte.

A demostrar.

A complacer.

A controlar.

A temer.

Este cuaderno es una invitación a descubrir esos programas.

No para juzgarlos.

No para eliminarlos.

Sino para comprenderlos.

Porque aquello que comprendemos deja de gobernarnos desde la oscuridad.

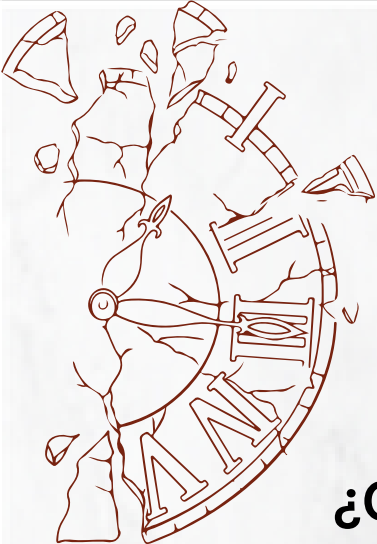


@SatoriHolistico



satori_holistico





¿CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNO?

No intentes completarlo rápidamente.

Este no es un libro para leer.

Es un espacio para encontrarte.

Toma tu tiempo.

Escribe.

Reflexiona.

Subraya.

Regresa a los ejercicios varias veces.

Permite que las preguntas trabajen dentro de ti.

Algunas respuestas aparecerán inmediatamente.

Otras necesitarán días.

Y algunas quizá necesiten semanas.

Todo está bien.

El subconsciente rara vez responde con prisa.



@SatoriHolistico



satori_holistico



¿QUIÉN CONDUCE

CUANDO NO ESTOY PRESTANDO ATENCIÓN? MI PILOTO AUTOMÁTICO

Durante un día completo observa tus reacciones automáticas.
No intentes cambiarlas.
Solo obsérvalas.

Cuando me siento criticado normalmente:

Cuando me siento rechazado normalmente:

Cuando tengo miedo normalmente:

Cuando alguien me decepciona normalmente:

Cuando me siento inseguro normalmente:

¿Elegí conscientemente estas respuestas?
¿O simplemente aparecieron?

Muchas de mis reacciones fueron aprendidas antes de ser elegidas.



@SatoriHolistico

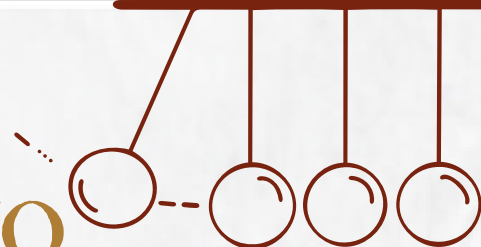


satori_holistico



2 EL GRAN ARCHIVO INVISIBLE

LO QUE YA NO RECUERDO SI SIGUE ACTUANDO



Piensa en un patrón que se repita en tu vida.

Una relación.

Un miedo.

Una dificultad.

Una emoción.

Una situación.

Lo que más se repite es:

Lo que más me gustaría transformar es:

Creo que apareció por primera vez cuando:

La emoción que lo acompaña es:

No todo lo que influye en tu vida está presente en tu memoria consciente.

A veces la historia desaparece.

Pero el aprendizaje permanece.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3 MIS PROGRAMAS DE

SUPERVIVENCIA

LO QUE ME AYUDÓ A SOBREVIVIR

Marca aquello con lo que te identificas.

- ☐ Complacer.
- ☐ Controlar.
- ☐ Desaparecer.
- ☐ Demostrar.
- ☐ Rescatar.
- ☐ Hacerme cargo de todos.
- ☐ Evitar conflictos.
- ☐ Desconectarme emocionalmente.

Mi programa principal parece ser:

Lo que intenta proteger es:

Lo que me cuesta actualmente es:

Si dejo de utilizar este programa temo que:

**Mis estrategias tuvieron una razón.
La supervivencia no es mi identidad.**



@SatoriHolistico



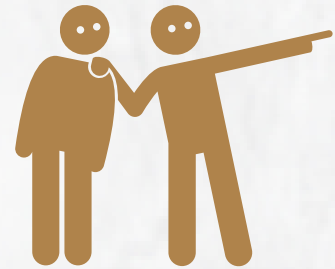
satori_holistico



4 LAS CREENCIAS QUE DIRIGEN MI VIDA

Completa sin pensar demasiado.

Yo soy:



Los demás son:

El amor es:

El dinero es:

La felicidad es:

¿Cuáles de estas creencias elegí conscientemente?

¿Cuáles heredé o aprendí?

La creencia que más limita mi vida es:

Si dejara de creerla:
¿Qué sería posible?

5 MI SUBCONSCIENTE

FAMILIAR

LO QUE VINO ANTES DE MÍ

En mi familia los hombres suelen:

En mi familia las mujeres suelen:

El sufrimiento que más se repite es:

El miedo que más se repite es:

La frase que más escuché fue:

Existe algo de esto en mi vida actual?

Puedo honrar mi historia sin repetirla.



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 ESCUCHANDO MI CUERPO

EL CUERPO TAMBIÉN RECUERDA

Cuando tengo miedo siento:

Cuando me siento rechazado siento:

Cuando estoy bajo presión siento:

La parte de mi cuerpo que más llama mi atención es:

Si pudiera hablar me diría:

PRÁCTICA DIARIA

Tres veces al día pregúntate:
¿Qué está sintiendo mi cuerpo?
¿Qué necesita?
¿Qué intenta mostrarme?



@SatoriHolistico



satori_holistico



7 MI NUEVA HISTORIA

REPROGRAMACIÓN Y NEUROPLASTICIDAD

El patrón que deseo transformar es:

Mi nueva respuesta posible es:

La pequeña acción que puedo practicar esta semana es:

BITÁCORA DE TRANSFORMACIÓN

Hoy observé:

Hoy elegí diferente cuando:

Hoy fui consciente de:

Hoy enseñé algo nuevo a mi sistema nervioso:



@SatoriHolistico



satori_holistico



NO SOY ÚNICAMENTE MIS PROGRAMAS.
NO SOY ÚNICAMENTE MIS HERIDAS.
NO SOY ÚNICAMENTE MI HISTORIA.
SOY TAMBIÉN LA CONSCIENCIA CAPAZ
DE OBSERVARLAS.
Y AQUELLO QUE PUEDO OBSERVAR,
PUEDO COMENZAR A TRANSFORMAR.



@SatoriHolistico



satori_holistico



INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445

 **cursosdesatori@gmail.com**

 @SatoriHolistico  satori_holistico

