

TU MODELO MENTAL

Workbook

Un workbook diseñado para ayudarte a ganar conciencia corporal de tus emociones.



TABLA DE CONTENIDO

01

Tu Modelo Mental

¿Qué es y cómo creaste tu modelo mental?

02

Conocimiento

03

Reflexión

04

Arte para ayudarte

Arte para ayudarte percibir esas teorías de las emociones con tu cuerpo.

05

La Práctica N. 2

Haz estos ejercicios y entenderás mejor tu modelo mental.

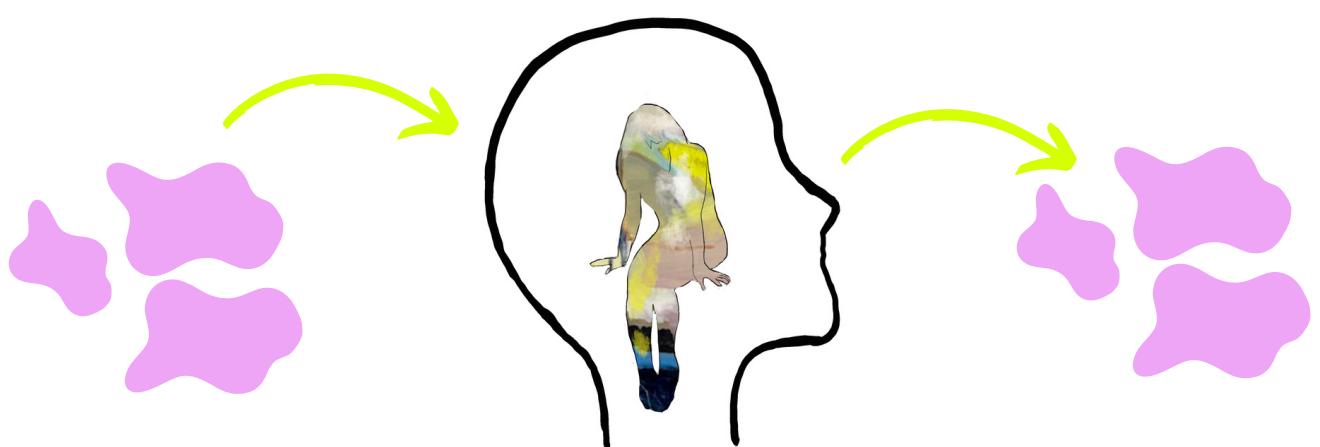
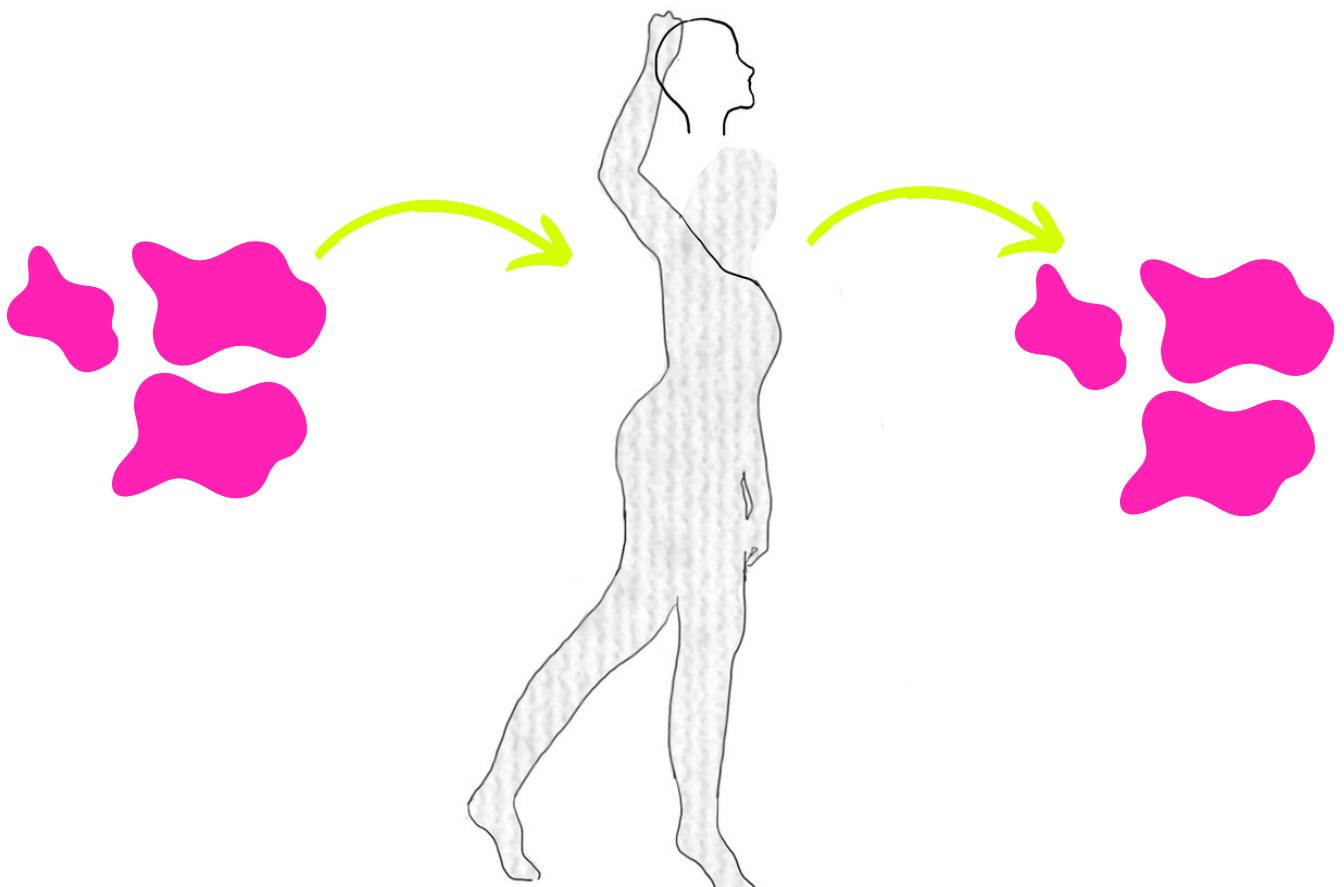
01

¿QUÉ ES?

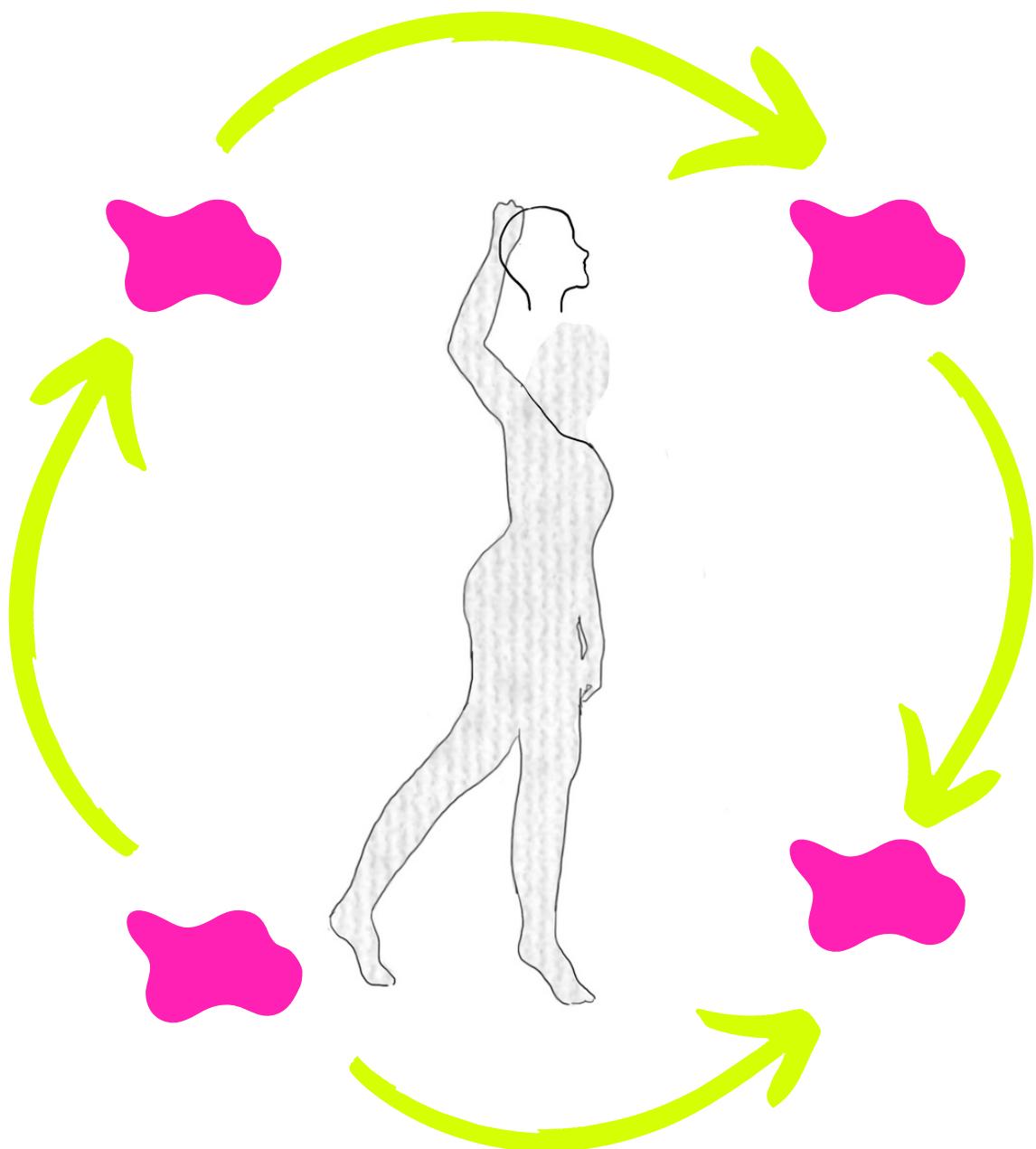
Tu Modelo Mental

Es tu conjunto de creencias y emociones que se nutren entre si, afectando la forma cómo te percibes e interpretas el mundo y a ti mismo.

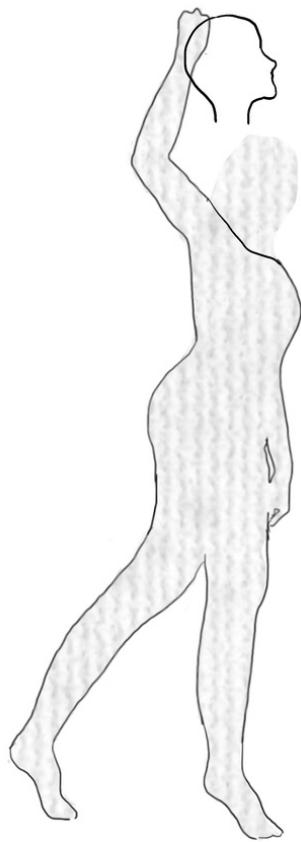
Con tus creencias creas tu modelo mental y con tu modelo mental continúas creando más creencias.



Con tus creencias has creado tu modelo mental y al no percibirte de otra forma has creado un ciclo vicioso para crear soluciones de la misma forma y siempre obtener los mismos resultados.



Crear tu modelo mental con una conciencia no física pudo estar influenciada también en la inevitable inmersión de una cultura fascinada por lo místico.



Intangible

Desarrollaste destrezas y habilidades haciendo actividades que hacen que separes cada vez más tu mente de tu cuerpo.

Los libros que has leído

Hacer Una carrera profesional

Ser espiritual

Contribuir con la ciencia

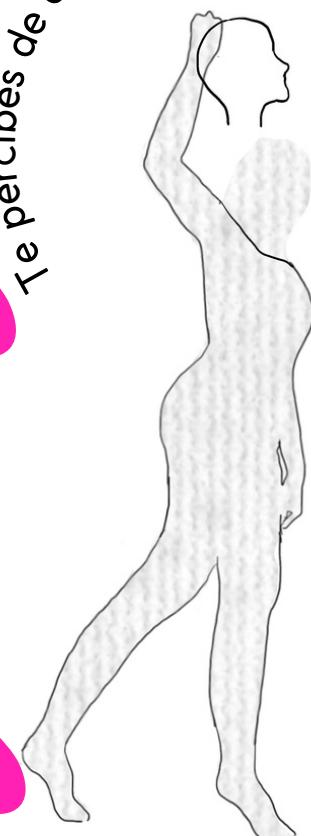
Tener talentos o destrezas

Usar y crear Tecnología

Ser social

Emprendimientos

Te percibes de acuerdo a tus capacidades



”El conocimiento”

Con todos los conocimientos y destrezas adquiridas, te percibes como un ser inteligente.

Tu inteligencia y tus conocimientos percibidos y alojados todos en tu cerebro.

Al hacer esa separación mental entre los conceptos y sensaciones, también dio paso a crear una conciencia intangible.



Esa percepción posiblemente puede ser porque nos enseñaron teorías para crear un concepto de uno mismo.

*En lugar de sensaciones
de uno mismo.*



02

CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE TU MODELO MENTAL

LONG TERM MENTAL SET

Conjunto Mental a
Largo Plazo

Representa una forma de rigidez en la que un individuo se comporta o cree de cierta manera.

En el campo de la psicología, este efecto generalmente se ha examinado en el proceso de resolución de problemas y se refiere específicamente a la tendencia del cerebro a apoyarse en la solución más familiar e ignorar obstinadamente las alternativas
(Schultz y Searleman, 2002)

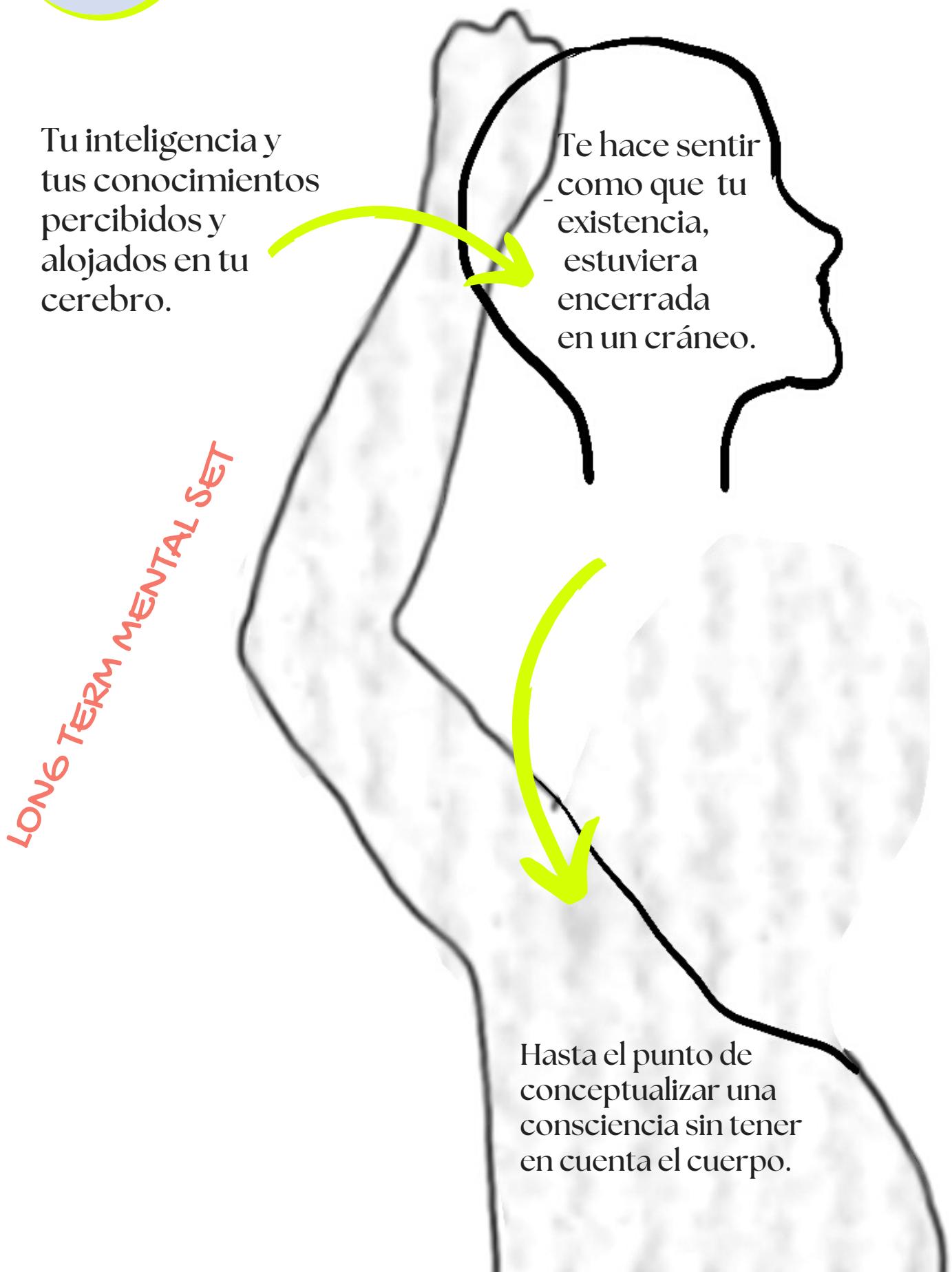
SHORT TERM MENTAL SET

Conjunto Mental a
Corto Plazo

Asumimos que el conjunto mental a corto plazo se formaría y fortalecería después de resolver repetidamente varios problemas de práctica similares utilizando otro tipo de soluciones.

03

REFLEXIÓN TU MODELO MENTAL



Problema:

LONG TERM MENTAL SET
puede dificultar pensar
en nuevas formas de
resolver problemas.



La inspiración para crear soluciones:
Estudios científicos sobre el comportamiento humano.

Solución:

EL arte es totalmente flexible y absurdo, hace suposiciones porti, sin tu proponértelo ya que inconscientemente estás haciendo experimentos mentales al punto que te puede ayudar a evitar esta resistencia.



Unconditional Perseveration of the Short-Term Mental Set in Chunk Decomposition
Para revelar las condiciones límite de perseverancia del conjunto mental a corto plazo, en este estudio se adoptó una tarea de descomposición de fragmentos. Como posible medio para resolver problemas de introspección, la descomposición de fragmentos se refiere a la descomposición de patrones familiares en sus componentes, de modo que puedan reagruparse de una manera diferente y significativa (Knoblich et al., 1999).

Abstracción:

Divide y vencerás



Referencias:

School of Psychology, Jiangxi Normal University, Nanchang, China

Edited by: Ana-Maria Olteteanu, Freie Universität Berlin, Germany

Reviewed by: Philip A. Fine, University of Buckingham, United Kingdom; Craig Speelman, Edith Cowan University, Australia

*Correspondence: Furong Huang, nc.ude.unxj@rfgnauh

This article was submitted to Cognition, a section of the journal Frontiers in Psychology

04

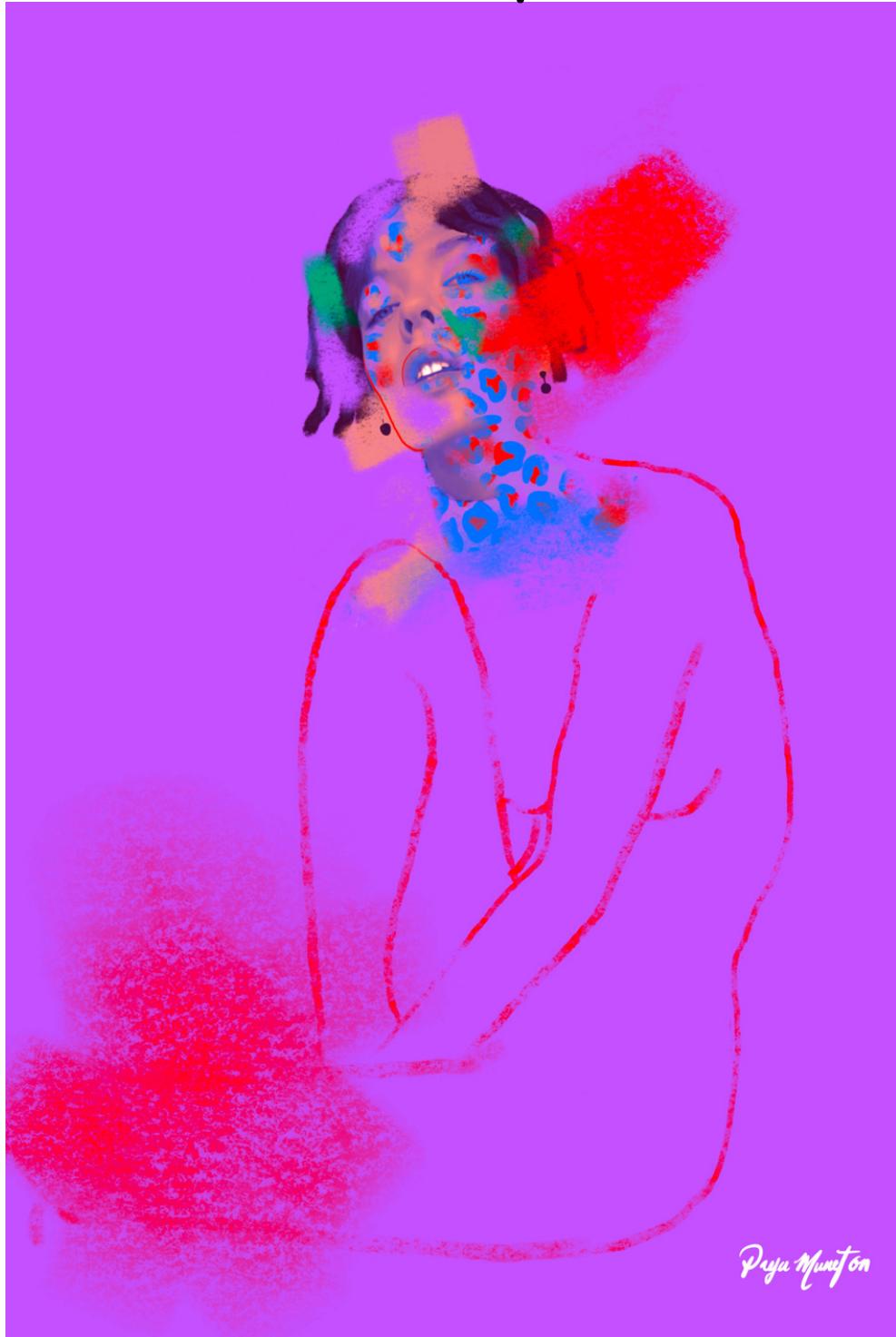
Utiliza *El Arte* para ayudarte

Este Programa el arte juega un rol importante cuando se trata de percibir tu cuerpo como parte de esa conciencia.

Estudiar teorías, solo estás creando más conceptos.

Mientras que el conocimiento sobre ti, basado en sensaciones, te ayuda a procesar esos conceptos que aprendiste a partir de tu percepción.

Olvidaste tu cuerpo



Comprende cada situación que vives,
cuando te percibes sin un cuerpo como
parte de tu conciencia.

Divide y vencerás



Reconstruye cada parte de ti y comprende
como migrar trozo a trozo hasta lograr tu
nueva forma de percibirte.

05

PRÁCTICA N. 2

Para evitar la resistencia al cambio de parte de tu antiguo modelo mental.



Aprendemos algo nuevo, pero la información parece algo tan ajeno a nuestra cotidianidad y al no crear un relación entre los conceptos hace que no caigas en cuenta en los detalles y acciones pequeñas que estas dejando de hacer para realmente avanzar.



**NO
VAS A
APRENDER...**



**Cuando aprendemos,
agregamos nuevas
habilidades o
conocimientos a lo
que ya sabemos.**



**VAS A
DESAPRENDER**



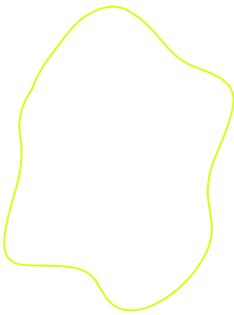
**Cuando
desaprendes, sales
del modelo un mental
para elegir uno
diferente.**

Técnica

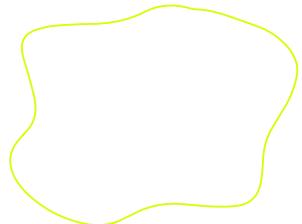
DESCONPOSICIÓN

En trozos

Esta forma de descomponer es un análisis personal, de muchos años de introspección y no está basada en ningún procedimiento, en otras palabras me gustó aplicar ese estudio en mi vida y descomponer lo aprendido y emigrar por partes, ya que siento que los conceptos generales se quedan volando en algún lado sin probabilidad de aplicarlos a la cotidianidad.



Tu Tarea es:



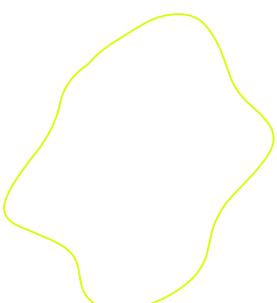
Tu tarea es averiguar como adoptaste tu modelo mental actual , durante el transcurso de esta semana repite el ejercicio con varias de las siguientes creencias que crees que hizo que te percibieras como una conciencia No física, para entender situaciones cotidianas.

Continua esta lista de las creencias cotidianas si sientes que falta alguna o ignora la que no vaya contigo y trabaja con la que más te guste.

- En mi cultura existen varias creencias sobre...
- De mi familia aprendí que ...
- yo me percibo como una inteligencia ubicada e mi cerebro porque en la escuela eso aprendí que...
- Me gusta estudiar el cuerpo humano pero nunca había relacionado mi cuerpo como parte de esa mente porque...
- Siempre creí que el cerebro es el único órgano para ayudarme a tomar decisiones.
- .
- .
- .
- .



A continuación te dejo un ejemplo de como se resuelven los cuestionarios.



Ejemplo

Entendiendo TU MODELO MENTAL

Situación

Mi modelo mental: Mi conciencia NO es física

Menciona alguna creencia o actividad que te llevó a percibirte sin tu cuerpo como parte de tu conciencia.

Siempre creí que el cerebro es el único órgano para ayudarme a tomar decisiones.

¿Cómo es mi relación conmigo mismo bajo esa creencia?

Hago cursos de mentalidad para controlar mis emociones.

¿Como es mi relación con otras personas bajo esa creencia?

Juzgo frecuentemente a los demás por sus malas decisiones.

¿Cómo te hace sentir esa creencia?

Siento que tengo mucho poder mental para controlar mis emociones.

Entendiendo TU MODELO MENTAL

Situación

Mi modelo mental: Mi conciencia NO es física

Menciona alguna creencia o actividad que te llevó a percibirte sin tu cuerpo como parte de tu conciencia.

¿Cómo es mi relación conmigo mismo bajo esa creencia?

¿Como es mi relación con otras personas bajo esa creencia?

¿Cómo te hace sentir esa creencia?



Notas

La meta general : Lograr ser coherente emocionalmente

Escribe lo que sientes que estas logrando actualmente con tu nuevo mental "Tu cuerpo como parte de tu conciencia" para lograr ser coherente emocional.

La estrategia: Utilizando mi cuerpo como herramienta para lograr ser coherente emocional.

Escribe lo que sientes que estas logrando con tu cuerpo para percibirlo como parte de herramientas para ayudarte a ganar bienestar..

Seguimiento

Rompiendo mis creencias



Tu modelo mental



Other Notes



Contacto:

Email:

info@amayliberate.com

www.amayliberate.com

WhatsApp:

+1 (786)-805-1707

IMPORTANTE

Estas prácticas no ofrecen ningún tipo de asesoramiento o terapia psicológica, ninguna parte de esta publicación deberá ser utilizada como un sustituto de asesoramiento y ayuda profesional, solo debe tomarse como un complemento de las buenas prácticas de autoconocimiento.

La autora ha hecho un trabajo de introspección por muchos años y ha hecho el mejor esfuerzo posible para garantizar que la información sobre su experiencia expresada en esta publicación sea lo más correcta y neutral posible.

La autora no asume y por la presente renuncia a cualquier responsabilidad ante cualquier parte perdida y daño causado por errores u omisiones, aunque estén sean resultantes de una accidente, negligencia o de cualquier otra causa.