

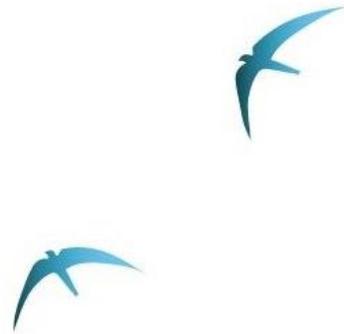
Instinto e intuición

- **El instinto procede del miedo, en un estado crash.**

Provoca reacciones animales, cuya raíz habitual es el miedo, que funciona como alerta. En el ser humano puede llegar a provocar rigidez y bloqueo o descontrol.

- **La intuición procede de la consciencia, en un estado coach.**

Consigue ideas que eran imposibles en el estado de raptó emocional. Surgen gracias a tomar una nueva perspectiva, imposible desde el cemento del miedo. Necesita de estado coach, en el que reina la alegría y el amor.



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

PNL para coaches

Experto en gestión del estrés



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

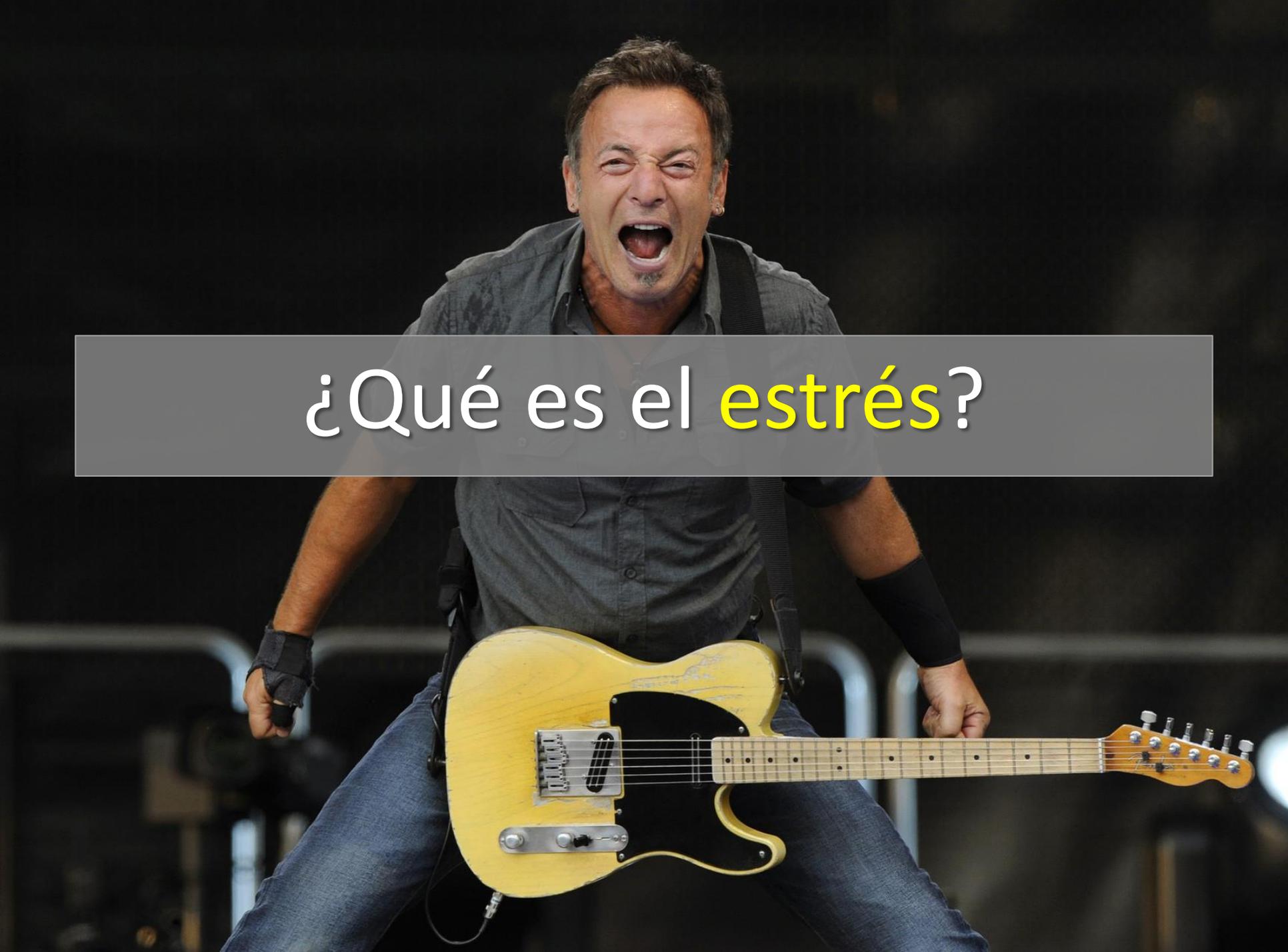
La neurociencia del estrés

Las dos estrategias de nuestra mente

Daniel Álvarez Lamas

¿Qué es el **estrés**?
Una señal de **alerta**



A man with a goatee and short brown hair is captured in a moment of intense performance. He is wearing a grey button-down shirt and blue jeans, and is playing a bright yellow electric guitar. His mouth is wide open in a scream, and his eyes are squeezed shut. The background is dark and out of focus, suggesting a stage or concert setting. A semi-transparent grey box is overlaid on the center of the image, containing the text '¿Qué es el estrés?' in white and yellow font.

¿Qué es el **estrés**?



Cuando **el miedo avisa y fluimos** con la situación:
estrés positivo

Cuando **se instala el miedo**: estrés dañino

El estrés produce enfermedades

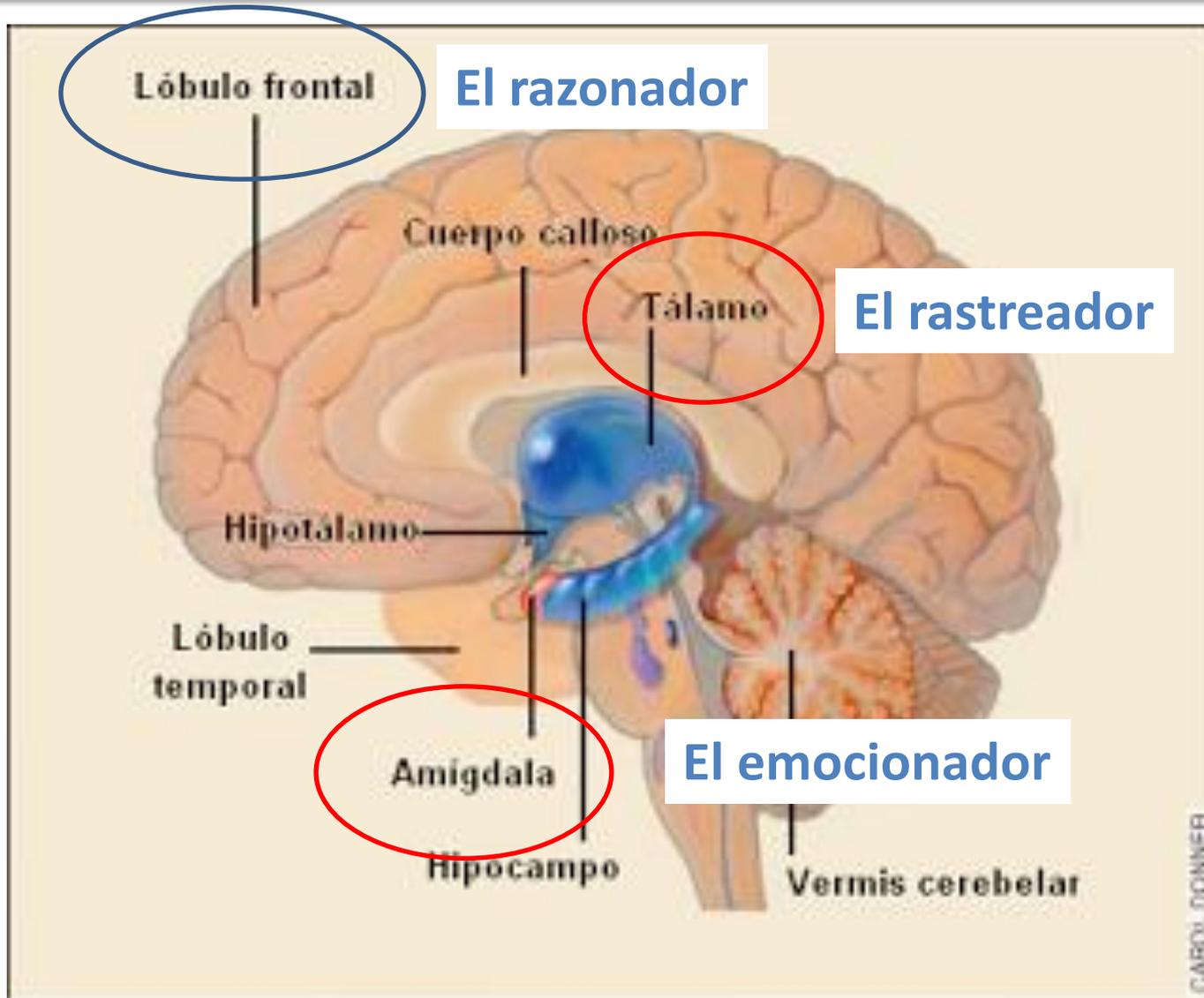


“Casi la totalidad de las enfermedades importantes están relacionadas con el estrés crónico”

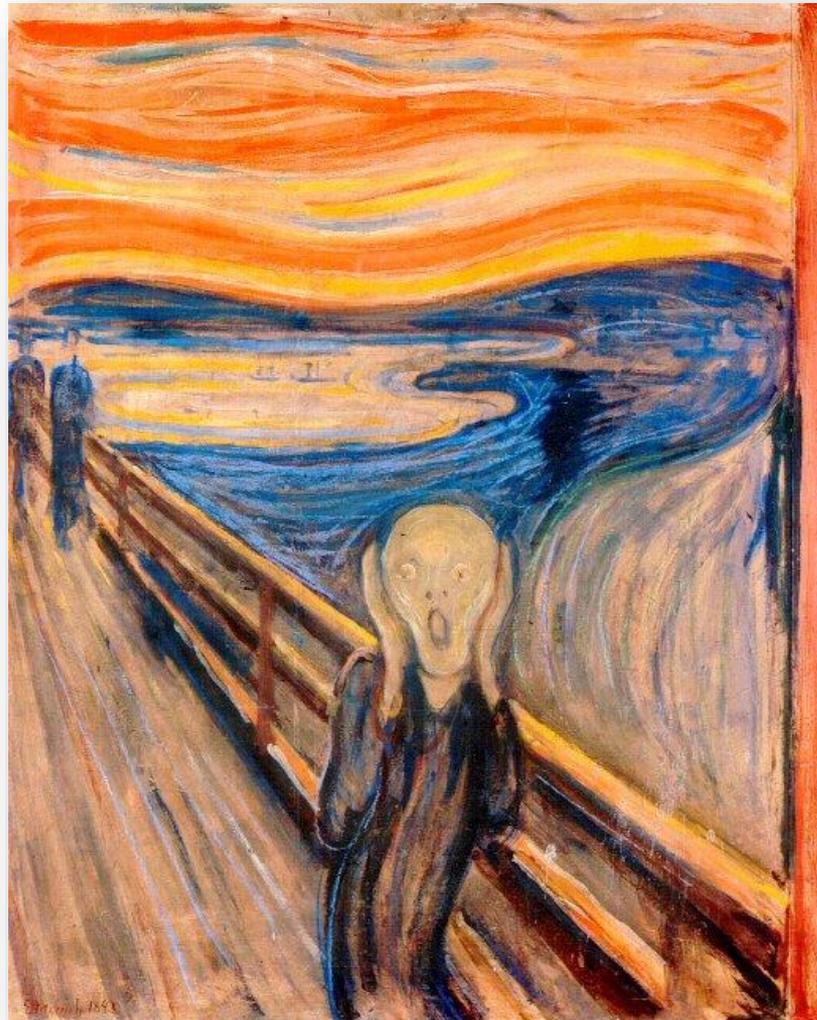
Bruce Lipton

(Basado en McEwen y Lasky 2002, Kopp y Rethelyi 2004, Segerstrom y Miller 2004)

Las 3 funciones del cerebro



Imagina una situación de tensión emocional ¿Qué sucedió?



Luchar o huir: la reacción animal ante la **AMENAZA**



Lóbulo frontal

Síndrome del fin del mundo

¡Cortisol!

temporal

Amígdala

Hipocampo

En "raptó emocional":

... máxima

... máxima

... y respiración

... aceleran

- Los músculos se tensan.
- Sudor para mantener la temperatura.
- Se **cancelan** procesos como la digestión y la generación de ideas

Lóbulo frontal

Creatividad
CERO

Cortisol
¡Estrés!

temporal

Amígdala

Hipocampo

Cerebro tóxico

Vermis cerebelar

El diálogo interno del CORTISOL: Blanco o negro Bueno o malo



Juicios
drásticos

Motivación:
Supervivencia
¡Emociones!

La estrategia alternativa

¿Qué ponemos en primer plano?

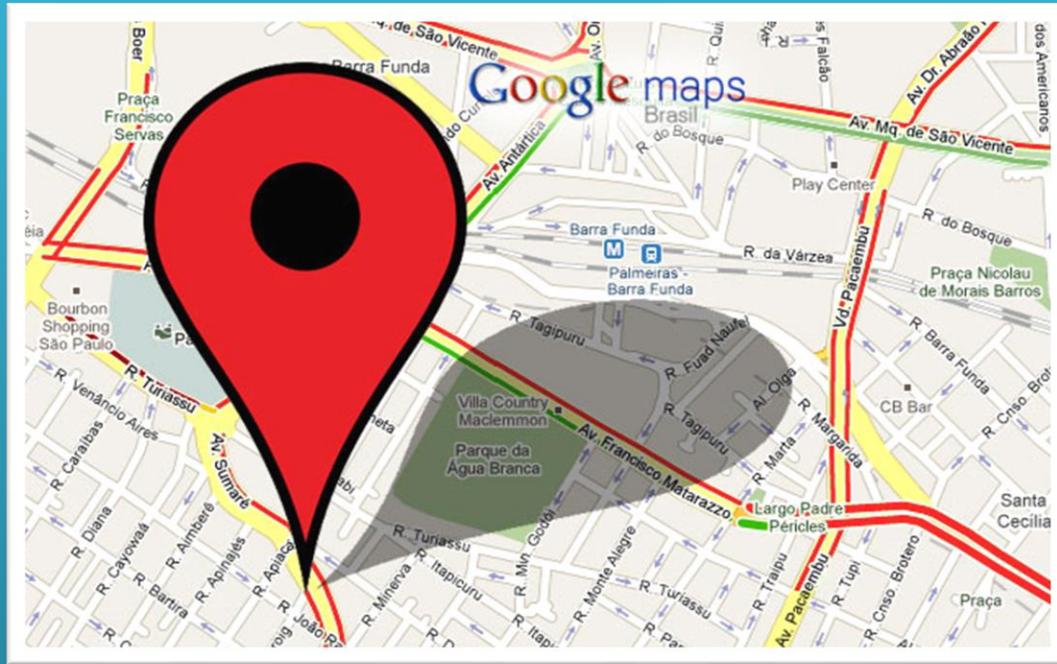
AMENAZA

O

RETO

La alternativa: poner el RETO en
pantalla...

¿Qué quieres en vez de eso?





Lóbulo frontal

¡Dopamina!

Nuestra
mejor
versión

Estado eficaz:

- **Atención serena.**
Concentración.
- **Motivación**
- **Activación equilibrada.**

Permite:

1. **Observar y escuchar**
sin juicio.
2. Tener una **visión amplia.**
3. **Asociar ideas** para
crear otras nuevas.
4. **Aprendizaje.**

Cerebro saludable

Lóbulo frontal

¡Dopamina!

Cuerpo calloso

Tálamo

Hipotálamo

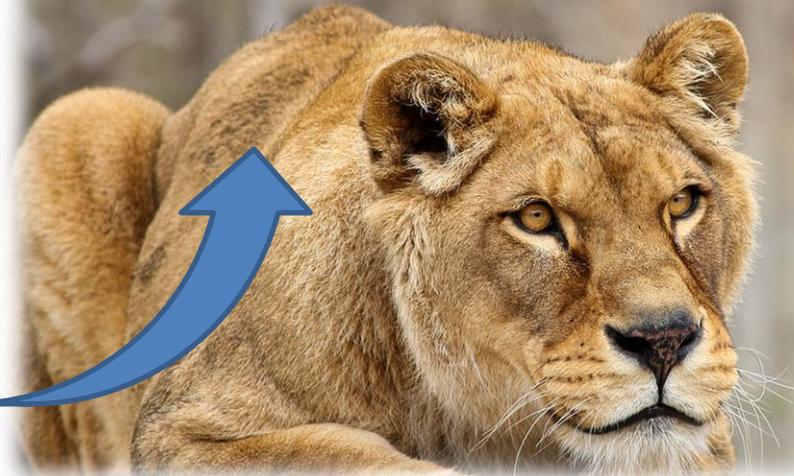
Lóbulo
temporal

Amígdala

Hipocampo

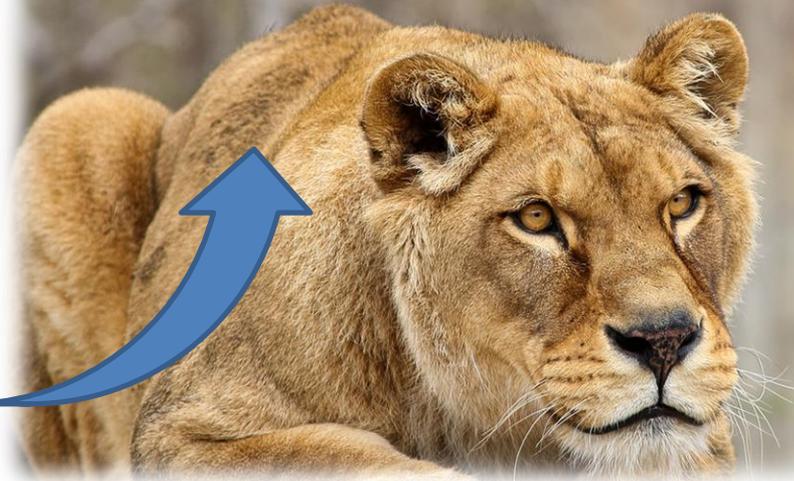
Vermis cerebelar

¡Los recursos de
la Dopamina!

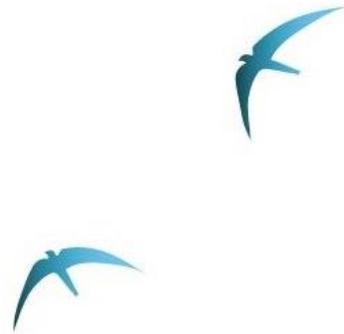


Flow: sensación de plenitud nacida de la orientación y la motivación.

¡Los recursos de
la Dopamina!



**¿Cómo generar esta motivación de
alto voltaje?**



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

Coraje, ternura y humor

Los tres antídotos ante el estrés

Daniel Álvarez Lamas



Sensaciones y Emociones instintivas

Son señales de alerta y crean programas.

- Sed, hambre, sueño, territorialidad (celos), deseo (motivación), placer, displacer, aburrimiento.
- Miedo, tristeza, alegría, enfado, asco, sorpresa, desprecio.

El **miedo**: la reacción animal ante la amenaza (o pérdida)

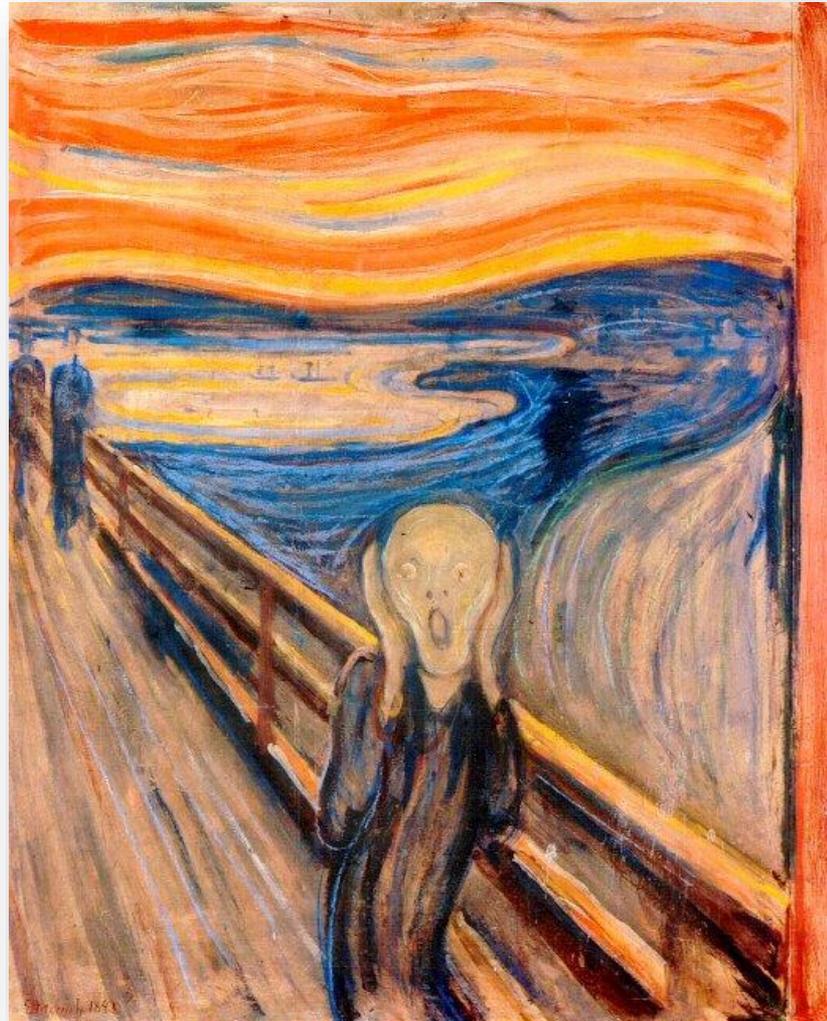
Miedo

Huída

Bloqueo

Obsesión

Atención



El miedo se convierte en:



Enfado

Destruir para conseguir o defender

Poderoso pero insensible

Tristeza

Cuidar – considerar

Sensible pero indefenso



Emoción continuada = estrés dañino

Miedo

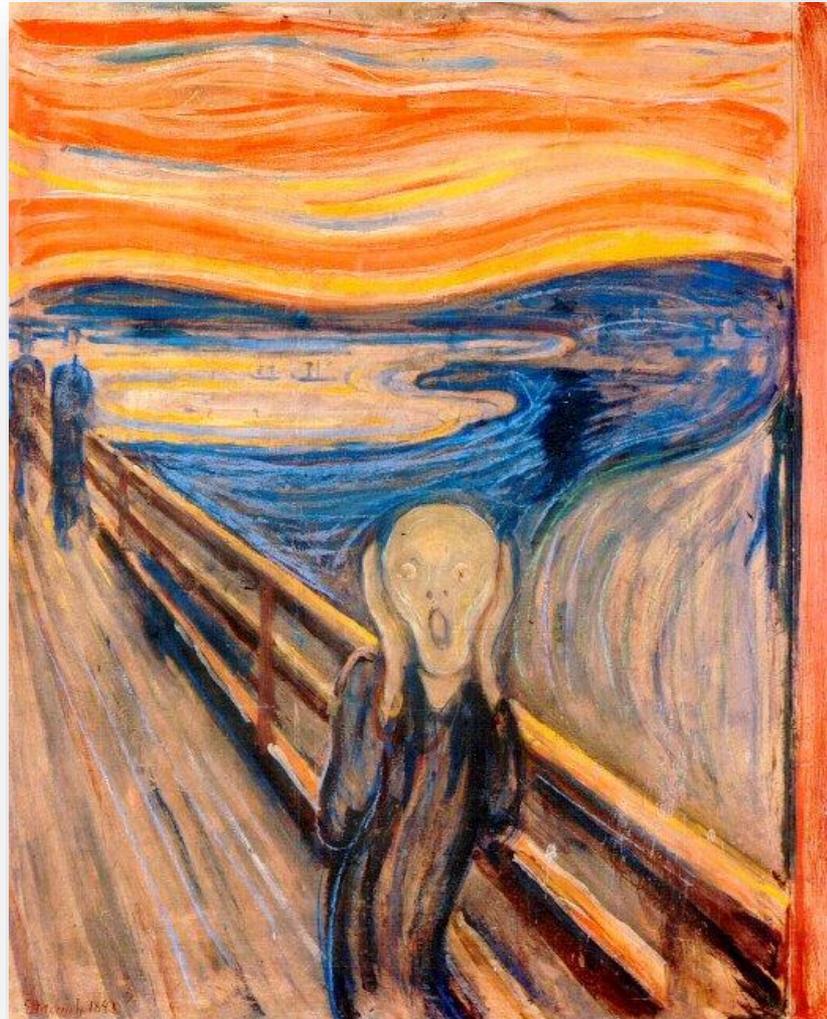
Huída

Bloqueo

Obsesión

Enfado

Tristeza



¿Cuál es tu principal veneno?

Miedo

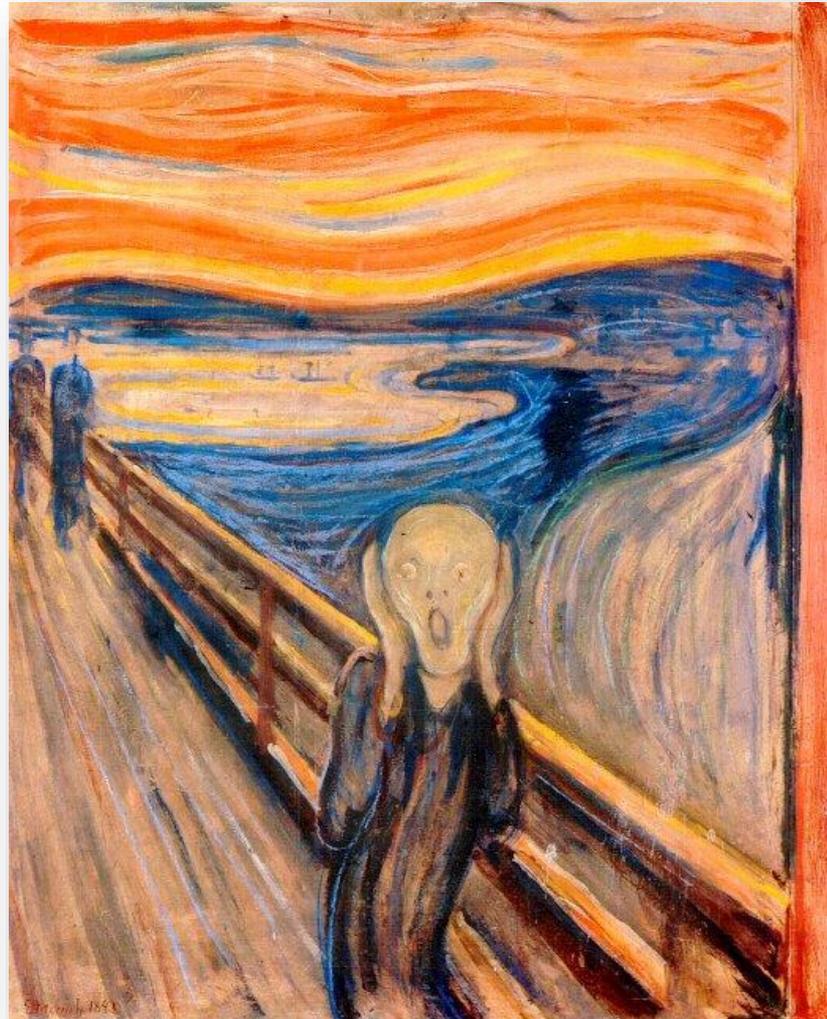
Huída

Bloqueo

Obsesión

Enfado

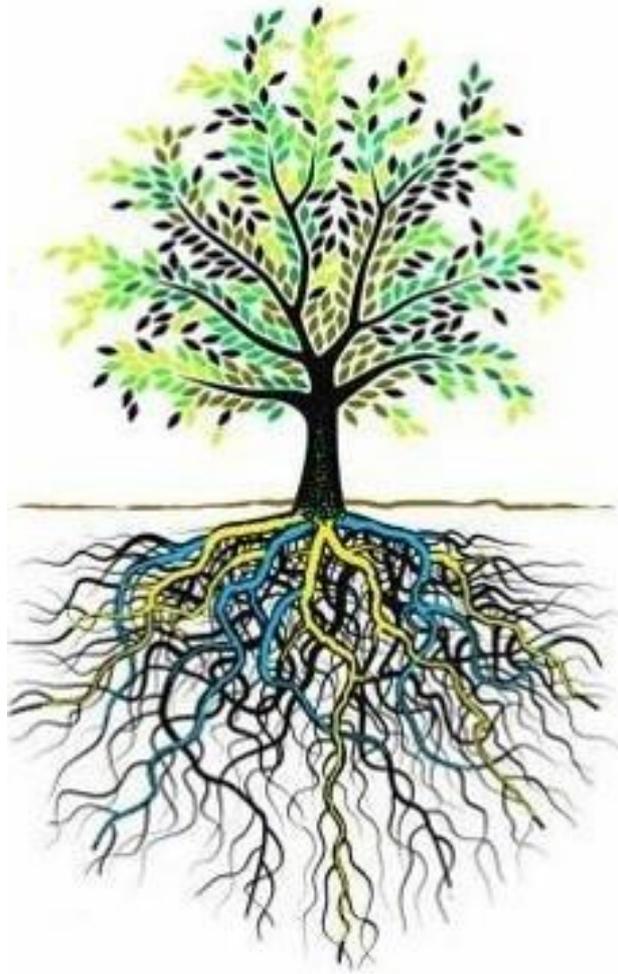
Tristeza



Crecimiento

Estados de
alta
vibración

Motivación
de mayor
calidad



Alegría

Agradecer

Celebrar

Disfrutar

Amor

Conexión

Comprensión

Aceptación

Paz

Miedo
Estrés

Reacción con
las emociones
instintivas y
sociales



Hábitos

Alegría
Amor

Motivación
de alta
vibración

A landscape photograph showing a dirt path in the foreground leading to a canal. The path is made of light-colored gravel and dirt, flanked by tall, dry grasses. The canal is filled with water and reflects the sky. In the background, there are more fields and trees under a hazy sky.

Los antídotos para el veneno

Coraje

Poderoso pero no insensible



Ternura

Sensible pero no indefenso



Humor



Crecimiento

Miedo

Huída

Bloqueo

Obsesión

Enfado

Tristeza



Alegría

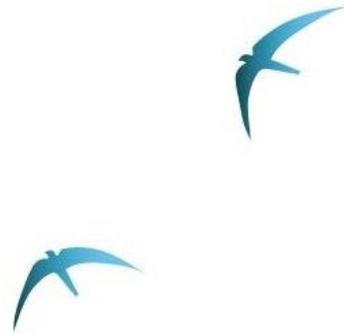
Humor

Coraje

Ternura

Amor

Paz



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

Coraje, ternura y humor

Los tres antídotos ante el estrés

Daniel Álvarez Lamas

Resumen del Juego Interior del antídoto

1. Consciencia: Encajar el veneno en posición de enraizado/a (calibrarle).
 - Pruebas el veneno ¿dónde? ¿color, ...?
 - Intención positiva y qué es lo que no te gusta.
2. Cuestionamiento (ayudar a seguir enraizado/a, calibrar): visualizar objetivo y valor.
3. Construir:
 - a. Probar el antídoto.
 - b. Anclar el símbolo del antídoto.

La PNL y las 3 eSes: del drama a la transformación de la realidad

- 1. Sentido:** ¿Cuál es su intención positiva? ¿Qué es lo que realmente quieres? Lo importante.
- 2. Sentimiento:** dramatización con pensamiento y emoción.
- 3. Sensación:** lo que sientes en el cuerpo, desdramatizando, desactivando el drama.



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

Tu hogar interior

Daniel Álvarez Lamas

Miedo
Estrés

Reacción con
las emociones
instintivas y
sociales

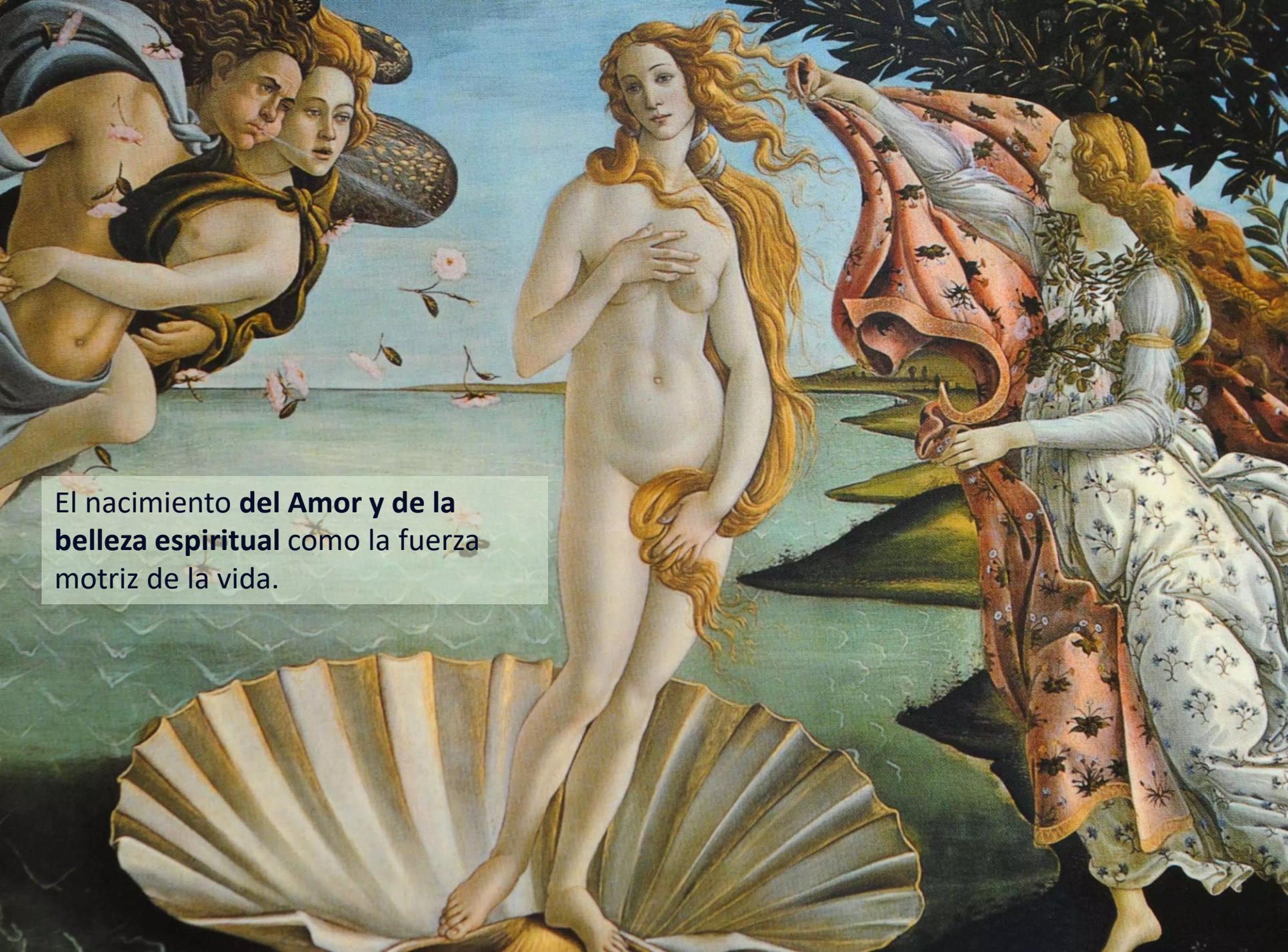


Hábitos

Alegría
Amor

Motivación
de alta
vibración





El nacimiento del Amor y de la belleza espiritual como la fuerza motriz de la vida.

Tu Hogar interior (para crear emociones de alta vibración)

¿Quién soy?

Auto creación

Compasión con el Pasado.

Con un propósito para el Futuro.

Mentor interior.



Mis relaciones

Núcleo.

Referencias

(conversaciones).

Cada ser humano.

Mis prácticas

y hábitos.

Entrenamiento mental.

Para vivir con atención plena al aquí y ahora.

Mi juego interior

Cómo me tomo las cosas

Las 3 Cs (el taller).

Venenos y antídotos.

La imagen del reto.



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

Tu juego interior

Tu hogar interior

Daniel Álvarez Lamas