

Diplomado en Inteligencia Emocional



Back to the center



Back to the center

Meditación



Back to the center

Tarea

¿dudas?



Back to the center

La Culpa

Back to the center

¿Qué es la CULPA?

- Diccionario: Imputación a alguien de una determinada acción como consecuencia de su conducta
- Es el emoción (-) que ocultamos de la vista de los demás
- Es una emoción destructiva a nivel inconsciente

Back to the center

Consecuencias

- Garantía de sufrimiento
- Nos hace esclavos del pasado
- La heredamos a quién mas decimos amar
- Nos orilla a generar neurosis, depresiones y adicciones, relaciones destructivas, carencias, enfermedades
- Autosabotaje

Back to the center

Consecuencias



Cuando sentimos culpa padecemos y generamos mayor castigo, atrayendo personas y circunstancias que nos causan daño y sufrimiento, dañándonos a nosotros mismos, a los que están a nuestro alrededor y a los que más decimos amar

Back to the center

¿Cómo se genera la culpa?



Cuando haces “algo” en contra
de ti mismo

En contra de tu verdadero SER

Back to the center

¿Qué equilibra la culpa?

Castigo

Dolor

Sufrimiento

Ley moral dentro de ti

Back to the center

Tipos de Culpa

Infancia inconsciente

*por tu culpa

*por vergüenza

*por consecuencia

Back to the center

Tipos de Culpa

Adultos inconsciente

*por errores o fallas

*por justificar

*por consecuencia

Back to the center

Tipos de Culpa

La peorrr de todas...

La Culpa **CONSCIENTE**

Back to the center

Cuando culpamos a otros, se
paga la evasión

HAY QUE SER RESPONSABLES

Back to the center

¿Cómo libero la culpa?

Lo grave no es cometer errores, lo grave es no enfrentarlos desde la responsabilidad

- No buscar culpables (víctima)
- RECONOCER
- ACEPTAR
- REPARAR DSN
- **PERDÓNATE**
- AGRADECE
- No lo vuelvas a hacer

APRENDE, CRECE Y TRASFÓRMATE

Del pasado

Puedo huir o aprender

Puedo ser víctima o responsable

Puedo dañar o reparar

Puedo aceptar y agradecer

Del presente

PUEDES SER TÚ, DESDE

LO MAS PROFUNDO DE TI MISMO

Back to the center

NO TEMAS cometer algún error, recuerda que somos humanos esa es nuestra característica, **EQUIVOCARNOS**; solo que, enfrenta con responsabilidad las consecuencias, no los justifiques por que eso le abre las puertas a la culpa.

Back to the center

La Soberbia del Perdón

Back to the center

¿Qué es la soberbia?

- Sentimiento de superioridad frente a los demás
- Sobrevaloración del yo

Back to the center

¿Qué es el Perdón?

- Acto de arrepentimiento
- Liberar a otro de culpa
- Es la acción de liberar a alguien de una obligación

Back to the top

EL PERDÓN ES LIBERTAD
Libertad de mi propia alma

¿Perdonar es soberbio?

Back to the center

Dar Perdón o Pedir Perdón

Back to the center

¿A quién puedo perdonar?

Desde mi propio SER

- A mis hijos, nietos, bisnietos etc.....
- A mi mismo

Back to the center