



1. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN ATRAPADA?

Una emoción atrapada o emoción no vivida, es una situación, que por el motivo que fuera, nos obligó a dejar nuestra emoción a un lado para poder gestionarla.

Esta emoción, al no haber sido vivida, se queda a la espera de ser vivida y superada.

En la infancia, cuando aún no tienes la capacidad de comprender y de gestionar emocionalmente las situaciones que te ocurren, vives heridas o vivencias dolorosas.

Estas heridas emocionales siempre te dejan emociones atrapadas.

Por eso, cuando una situación en presente activa una herida similar, la emoción atrapada sale a flote, y vivimos un dolor que nos cuesta gestionar de forma consciente.

Si quieres descubrir la pauta que tienes que seguir para investigar sobre tus emociones atrapadas o la de tus pacientes con el Deck, sigue leyendo.

2. EL CONFLICTO PROGRAMANTE Y DESENCADANTE

Para empezar, tenemos que entender el concepto de conflicto programante y conflicto desencadenante.

El conflicto programante es la situación de la infancia (o del embarazo) que generó la herida que queremos trabajar.

Esta situación dejó una emoción por resolver, y en el presente, cuando ocurre una circunstancia similar, se revive esta herida en lo que denominamos conflicto desencadenante.

Para trabajar esta emoción, tienes que encontrar el conflicto programante. Empezamos preguntando:



3. EJERCICIO: HOJA DE RUTA

Vamos a empezar el ejercicio de introspección: prepara tu péndulo y tu Deck para empezar:

¿Qué emoción atrapada tengo?

Primero intentaremos entender que emoción carga la persona, preguntándole al péndulo. Coge la **Plantilla Emociones Atrapadas del Deck** te puede ayudar a detallar la respuesta, y también responderá qué circunstancia generó esta emoción. Escribe aquí tu emoción:

¿Cuándo fue esta vivencia?

Después, intenta descubrir cuándo fue la vivencia, para poder trabajar y recordar que pasó entonces. Ten en cuenta que pudo ser una vivencia repetida en el tiempo, que se haya extendido unos años... Puedes utilizar la **Plantilla Fecha de un Suceso** para encontrar el momento exacto en el que sucedió.

¿Qué herida me dejó la situación?

Continuaremos buscando la herida que te dejó la situación. Hay 5 heridas básicas, rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia. Te explicaremos todo sobre ellas en el siguiente correo. Podrás descubrir la herida con la **Plantilla de Heridas Emocionales del Deck**.

¿Con quién viví la situación?

Fue con tu padre, con tu madre, con tu abuela, con tu hermano, con alguien de fuera, con toda la familia... Investiga y encuentra quién detonó el conflicto. Puedes utilizar la **Plantilla Grande de Transgeneracional** para encontrar a la persona que te generó esta situación.

Lo importante es encontrar información de qué pudo pasar para que tú o tu paciente podáis encontrar aquello que os sucedió.

También, al entender cuál emoción atrapada sostienes, entenderás mejor cuándo y por qué aparece. Esto te ayudará a entenderte mejor y a gestionar tus emociones de forma más positiva y consciente.

¿Quieres descubrir más sobre tu herida de infancia? Descúbrelo en siguiente tema del curso.



DESCUBRE LA EXPERIENCIA BÚSQUEDA INTERIOR

¿Quieres más herramientas para potenciar tu crecimiento interior? Complementa tu Péndulum Deck con la Experiencia Búsqueda Interior, tu nueva experiencia de autoconocimiento con péndulo:

- Lo que hace que este pack sea tan especial son las múltiples respuestas de cada plantilla. Estas te permiten acceder a nuevos paradigmas personales, que van directos a tu crecimiento personal y a desarrollar tu mejor versión.
- Todas las plantillas están dentro en un tapete cómodo de llevar que podrás guardar fácilmente en tu Péndulum Deck.
- Con el Péndulo de Super-Isis, incluido en el pack, evita que influencias en las respuestas de tus consultas

CONSIGUE TU EXPERIENCIA AQUÍ

