



Integridad estructural a través de la afirmación.
Eliminar pensamientos demoníacos, aumentar la resiliencia.

Objetivos y métodos.

Objetivos

- **Sea consciente de** sus propias necesidades (botones sensibles)
- **Soportar o aceptar** pensamientos demoníacos sin perturbarse ni sentirse mal.
- **Mantener** o aumentar la **integridad estructural y la resistencia**
- **Recarga de la batería**
- Ser capaz de ofrecer **compasión y comprensión intelectual** a los demás manteniendo la propia integridad estructural (sin pulsar botones).

Métodos

- Batería de integridad
- Perfil y mapa de necesidades
- Totem (Mapa & Co.)
- Tarjeta de afirmación (sencilla)
- Tarjeta de afirmación (alta tecnología)

Batería de integridad.

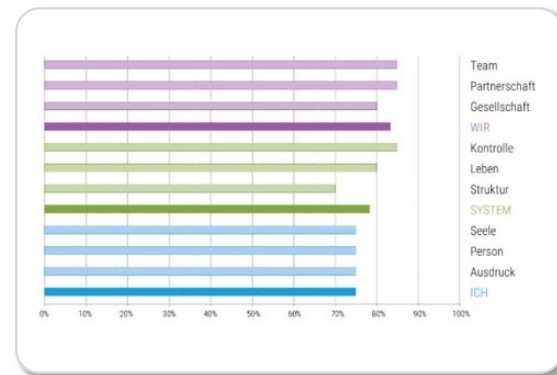


- Nuestra energía para **pasar bien el día**
- En cuanto se pulsán los botones (por pensamientos o experiencias) se utiliza la energía de la pila para **mantener** nuestra **integridad**
- La pila nos proporciona a nosotros y a los demás la **energía necesaria para generar comprensión intelectual y compasión**, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás.
- Cuando la batería se está agotando, **perdemos** nuestra capacidad de mostrar comprensión y compasión
- Si la pila está descargada, **ya no somos capaces de** comprender a los demás, adoptar su punto de vista o empatizar con sus sentimientos.
- Se carga, entre otras cosas, **ocupándose de nuestros propios botones (necesidades)**
- Cada método de **afirmación** recarga la batería

Necesita perfil y mapa.

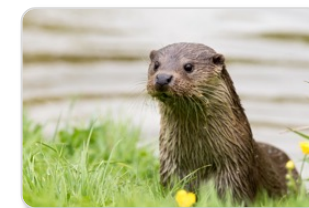
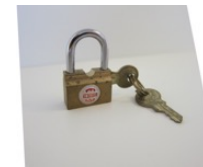


1. Crear perfil (PC, smartphone)
<http://needs.hendling.com>
2. Tener "a mano" junto con el modelo (por ejemplo, copia impresa, mapa)
3. Tomar (mirar) cuando se **presionan los botones** (por experiencias o pensamientos)



Tótem.

- Objeto, etc. dotado de un **significado individual** (objeto físico, foto...)
- Representa una **cualidad** en la que desea centrarse, una **necesidad**, o a **usted mismo en su totalidad**.
- Crea concentración y le permite **concentrarse** en sí mismo (o en una parte de sí mismo) y así establecer la integridad.
- Ayuda si lo tienes delante de los ojos o contigo (en el escritorio, en el bolsillo, como **fondo de móvil**, tarjeta...)



Tarjeta de afirmación (sencilla).

- Recoger **pensamientos demoníacos**
- Pensamientos demoníacos: Voces interiores que **señalan** algo, a menudo **evaluando** y generando así **sentimientos desagradables** (tristeza, vergüenza, frustración, miedo...).
- Seleccionar un pensamiento recurrente
- Definir una **afirmación** que **convierta** el pensamiento en su opuesto lógico



Tarjeta de afirmación (alta tecnología).

- Acumulación de pensamientos demoníacos durante un periodo de tiempo más largo (2-3 semanas)
- Invertir los pensamientos en su opuesto lógico
- Resumen de los textos y formulaciones resultantes, agrupación (bloques temáticos, párrafos)
- Creación de "títulos" o enunciados principales
- Puede combinarse con Totem
- Llevar como tarjeta de afirmación



ME CUIDO.
SOY BUENA.
TODO EL MUNDO VALE LO MISMO.
NO TENGO QUE HACER NADA.
SOY LIBRE.
NO HAY ERRORES.
PASE LO QUE PASE.

ICH SCHAU AUF MICH.
Zu einem guten Leben gehört für mich, keinen Stress zu haben. Ich gehe dabei gern ausgeruht in den Tag und an die Arbeit. Sich auszuruhen oder Pausen zu machen kostet Zeit. Daher dauern die Dinge genau so lange, wie sie eben dauern. Nein, ich bin nicht faul.

ICH BIN NETT.
Ich bin gern zu allen Menschen freundlich – und mag freundliche Menschen. Wenn jemand leicht oder oft sauer wird, mag ich das nicht – solche Menschen passen nicht in mein Leben. Natürlich gibt es Ausnahmen. Ich muss nicht immer nett sein, und der andere auch nicht. Aber halt meistens. Und ich rede gern. Mit allen Menschen. Und ich mag Menschen, die gern mit mir reden.

JEDER IST GLEICH VIEL WERT.
Ich begegne anderen Menschen auf Augenhöhe und mag, wenn man mir so begegnet. Ein Miteinander soll partnerschaftlich sein, und alle Menschen gleichberechtigt. Ich mag Menschen, die andere so nehmen, wie sie sind – und bemühe mich, das auch zu tun. Insofern gibt es auch keine echten Mängel: Wenn ich für manche nicht interessant bin, zu wenig weiß oder zu wenig leiste, dann ist das so. Man kann nicht allen gefallen. Interessen sind verschieden und Anforderungen etwas subjektiv. Mir ist lieber, ich weiß, wo ich Wissen beschaffen kann, als selbst alles zu wissen, oder wo ich finde, was gebraucht wird, als alles selbst zu leisten. Das geht ja auch eigentlich gar nicht. Und das sage ich auch.

ICH MUSS GAR NICHTS.
Ich bin gern ungezwungen mag es natürlich. Insbesondere muss ich niemanden befriedigen, und mich muss niemand befriedigen. Wer so denkt passt nicht zu mir. Wenn sich Menschen gegenseitig durch etwas befriedigen, dann ist das ein cooles Geschenk, ein Bonus. Natürlich verstehe ich, dass sich Menschen trauig oder frustriert fühlen können, wenn ich etwas mache, das ihnen nicht gefällt – oder etwas nicht mache, das sie sich wünschen. Tatsächlich ist es nur so, dass mich die allermeisten Menschen, an denen mir etwas liegt, gern haben. Mich muss nicht jeder mögen oder supercool finden. Ablehnung ist unangenehm, aber nicht existenziell. Und es ist eine Ausnahme.

Ich habe keine Angst vor der Unsicherheit neuer Beziehungen – und lasse mich daher gern und leicht darauf ein. Falls eine Beziehung zerbricht, ist das kein Weltuntergang und auch kein Versagen. Sondern gehört zum Leben dazu. Und es gehören zwei dazu. Wenn mich jemand wird findet dann ist das ok. Jeder findet irgendein weid.

Mir gefällt besser, wenn man nimmt, was man hat oder bekommt, und daraus etwas macht. Statt etwas auf Knien zu suchen und daran zu arbeiten, es herbeizuführen.

ICH BIN FREI.
Ich bin gern selbstbestimmt und frei. Und mache Dinge mal gerne allein – oder bin mit mir selbst allein. Ich bin sogar in Gesellschaft gern einmal für mich.

Ich passe mich nicht an, der Mainstream ist kein Muss. Jeder soll wie er mag. Jeder ist ok wie er ist. Ich zeige daher auch offen, wie es mir geht. Also auch meine Gefühle und Emotionen. Oder wenn ich zum Beispiel unsicher bin. Ich sage und zeige aufrichtig, wie ich bin und was ich denke – und ich mag, wenn das der andere tut. Wenn das jemand nicht aushält, kann ich leider nichts dafür. Ich lasse auch andere frei und selbstbestimmt sein – dazu gehört auch, sich selbst frei ein Urteil zu bilden, auch zB wie wird zu finden oder mich abzulehnen. Diese Freiheit billige ich dem anderen auch zu. Auch bei der Partnerwahl oder einem Job.

ES GIBT KEINE FEHLER.
Fehler sind ok, denn daraus lernen wir am besten. Fehler kann man verzeihen, und ich mag Menschen, die verzeihen. Alles in eine Waagschale legen oder Dinge gegeneinander aufrechnen – oder gar, sich zu jochen. Wer so ist, passt nicht zu mir. Außerdem ist niemand perfekt. Gemeinsam, in Summe sind wir jedoch ein bisschen perfekter als jeder einzelne.

KOMME WAS WOLLE.
Ich komme mit allem zurecht, was passiert – sei es im Beruf und privat. Dort wo ich ansetze habe ich ausreichend Hilfe, in jeder Art und Weise. So gesehen kann mir nichts passieren – und was mir widerfährt kann niemals existenziell werden. Allen schon, weil ich weiß, dass nichts im Leben nur schwarz und weiß ist.