

ALQUIMIA EMOCIONAL



**FOROS
FENALCO**  **2016**
*Llevando al Sector Industrial, Comercial
y de Servicios al Siguiente nivel.*

Conferencista:
Juan Manuel Quiroz Ortega
bestconsultingcol@yahoo.com

313 269 29 29

2do Foro: "Gestión Estratégica del Ciclo de Crédito
Y Cartera en el sector Real – Comercial y de Servicio

FENALCO – BOGOTÁ
23 de febrero de 2016

¿QUÉ ES?

ALQUIMIA

Práctica o proceso antiguo usado para transformar plomo, u otros elementos, en ORO.

EMOCIÓN

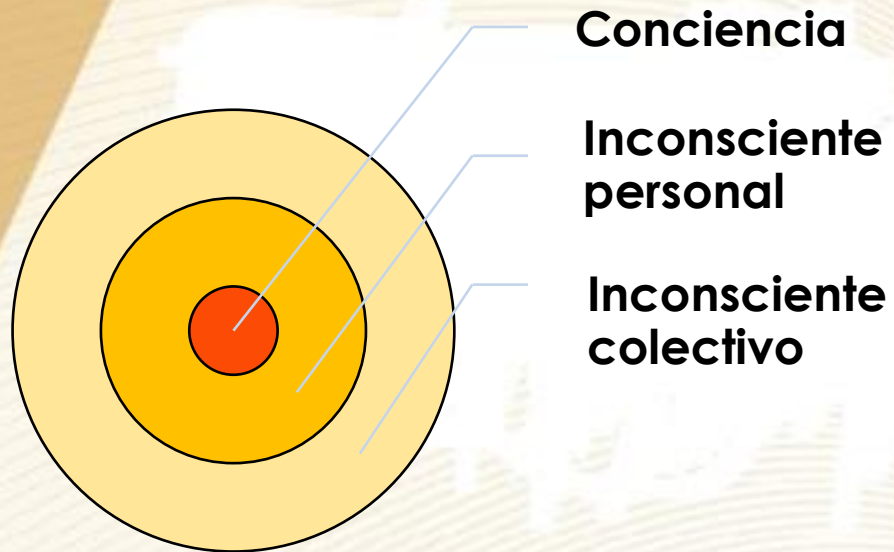
Es una respuesta biológica a estímulos externos, por medio de sentimientos que alteran el ánimo. Dan origen a los pensamientos.

ALQUIMIA EMOCIONAL



Es la **transformación** de **nuestros pensamientos** negativos o poco provechosos **en** pensamientos **preciados, enriquecedores y motivantes,** en pensamientos edificantes y gratificantes, en pensamientos que crean **Felicidad!**

LA MENTE



Mente dual:

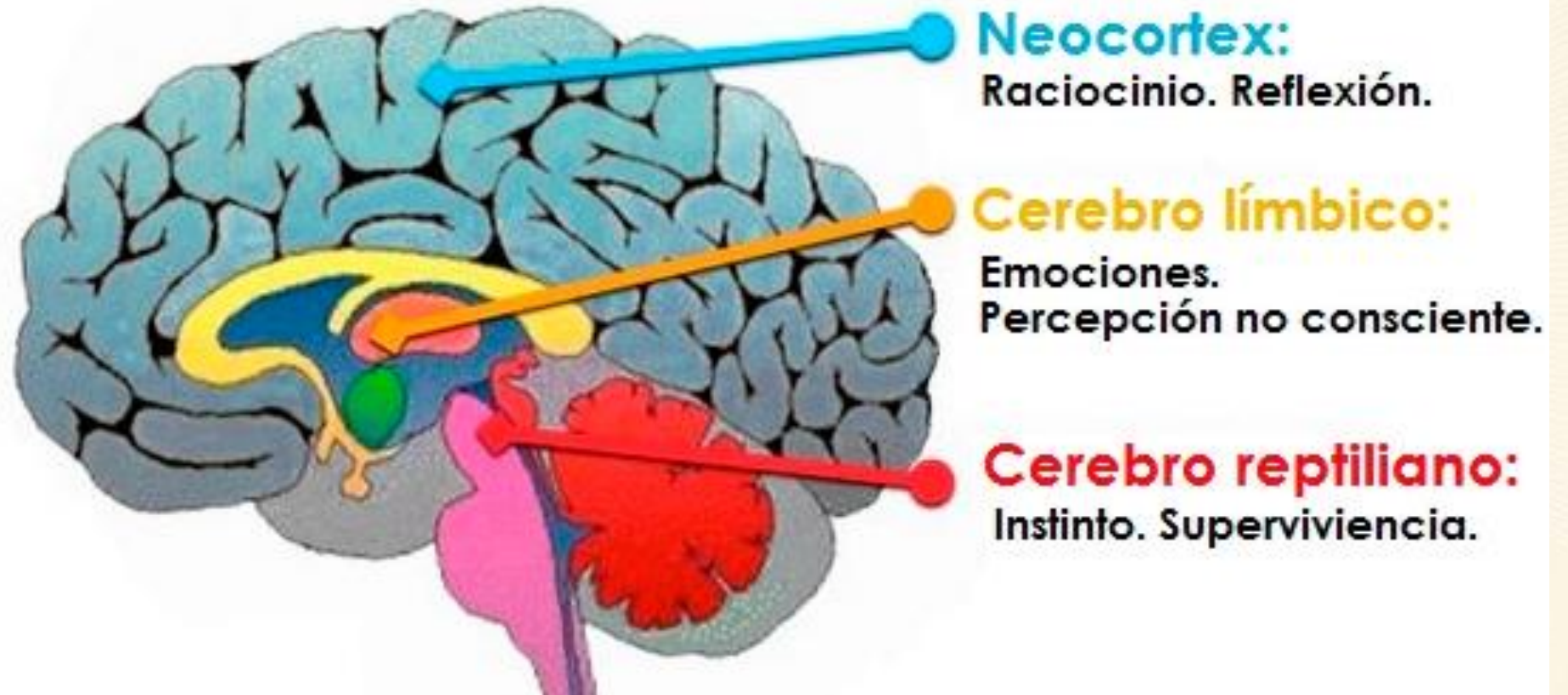
Busca afuera, en el exterior, las causas de los efectos que se manifiestan en su vida.



Mente holística o integral:

Comprende que la causa de los efectos que se manifiestan en la vida externa están en su interior y que somos responsables de las decisiones que tomamos, así como de lo que provocamos.

PARTES DEL CEREBRO



Comparar la mente y el cerebro, es igual que comparar el corazón con el amor.

ENGRAMA

No puedo

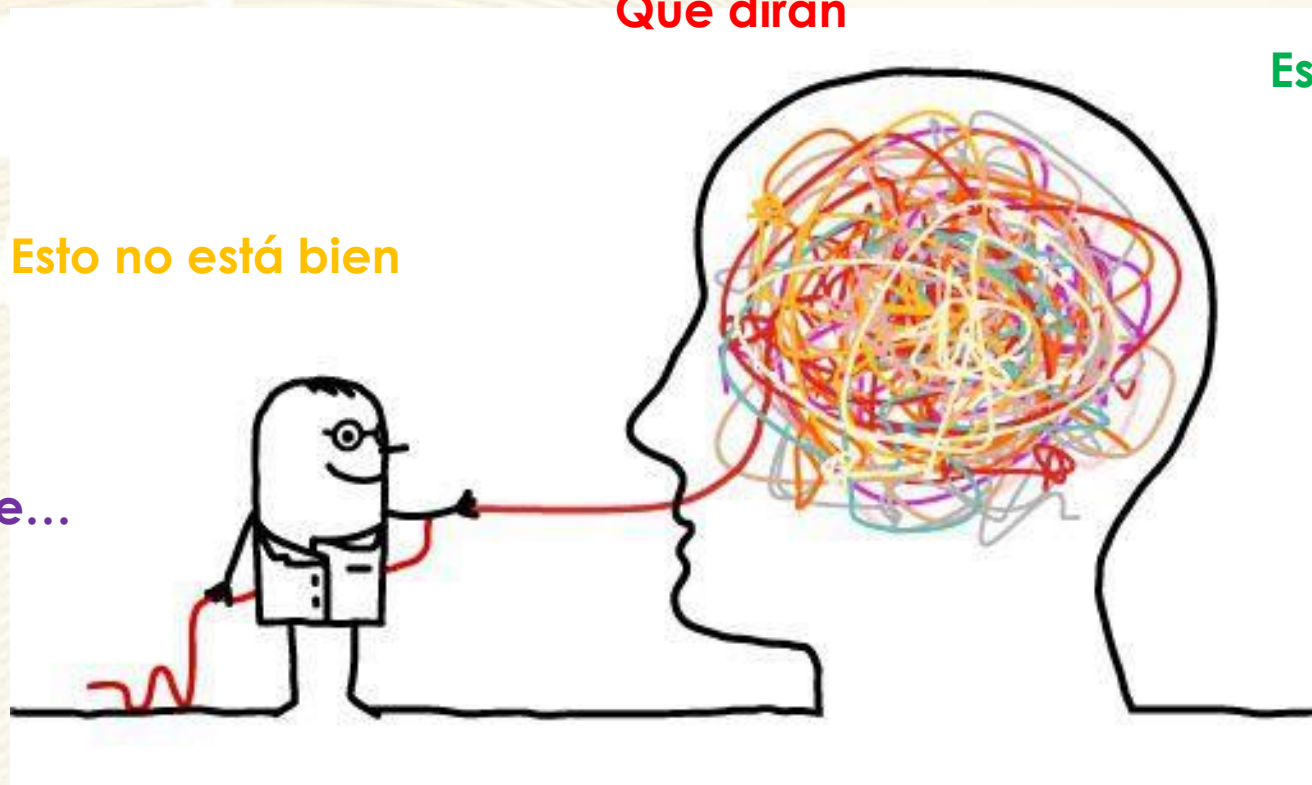
Qué dirán

Es imposible

Esto no está bien

No sirvo

Tengo que...



Las mujeres son iguales

Ya es demasiado tarde

Debo que...

Es mi familia

Qué pensarán

Los hombres son imposibles

ACTOS DE CONCIENCIA



- ❖ Es mantenerse alerta a nuestros pensamientos y sentimientos.
- ❖ Es cortar de raíz cualquier pensamiento o juicio que altere nuestra paz mental.
- ❖ Es conocernos a nosotros mismos.
- ❖ Es observar sin juicio.
- ❖ Es estar presentes, en el aquí en el ahora.

ACTOS DE CONCIENCIA



- ❖ Es saber que yo me relaciono conmigo mismo a través de los demás.
- ❖ Es percibir correctamente.
- ❖ Es entrar en coherencia.
- ❖ Requiere de quietud mental.

RECURSOS PARA LA TOMA DE CONCIENCIA



Prestar atención a
las proyecciones
(efecto espejo)

¿Para qué?

Desaprender

Percepción
inocente

Perdón



BLA

EL PODER DE LAS EMOCIONES

Fuerza

Poder

Querer

Crítica y venganza

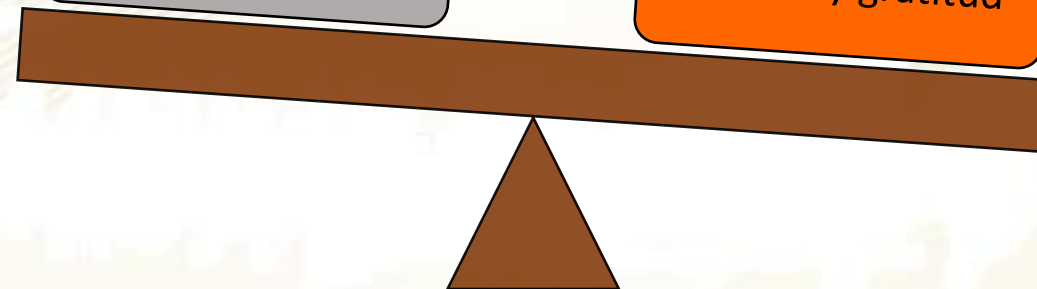
Egoísmo y envidia

Amar

Compasión y
perdón

Generosidad y
humildad

Certeza y gratitud





La empatía es la capacidad de pensar y sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia.
¡El gran don de los seres humanos es el poder de la empatía!





¡Mira en los demás aquello que ellos no ven por si mismos!

CONCLUSIÓN

*Tus creencias se
convierten en tus
pensamientos*

*Tus pensamientos se
convierten en tus
palabras*

*Tus palabras se convierten
en acciones*

*Tus acciones se convierten
en hábitos*

*Tus hábitos se convierten en
tus valores*

*Tus valores se convierten en
tu destino*

Mahatma Gandhi

ALQUIMIA EMOCIONAL



Conferencista:
Juan Manuel Quiroz Ortega
bestconsultingcol@yahoo.com
313 269 29 29

2do Foro: "Gestión Estratégica del Ciclo de Crédito
Y Cartera en el sector Real – Comercial y de Servicio

FENALCO – BOGOTÁ
23 de febrero de 2016