

CAMINO AL INCONSCIENTE

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA:

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTOS:

3.- EMOCIÓN SOCIAL: MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

7.- RECURSO

9.-¿Qué Ego se ha manifestado? ¿Qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?
¿Cómo puedes darle luz a ese Ego?

1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.

2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.

3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.

4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.

5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.

6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.

7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.

8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado impositor.

9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobre confianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.

10.-Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.

11.-Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.

12.-Ego del **compasivo**; víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.