Bioneuroemoción®: un método para transformar y gestionar tu vida

22/09/2022



Cristina Lorente es licenciada y Máster en Bioneuroemoción®

Me llamo Cristina Lorente Beltrán y me gustaría dar a conocer el método que llevo varios años estudiando. La Bioneuroemoción® genera cambios positivos en la vida de aquellos que toman la decisión de enfrentarse o comprender ciertos problemas que surgen en el día a día. Es un método que sustenta diversas disciplinas psicológicas, como la psicología analítica y transpersonal de Carl Jung. Trata de cómo afectan los **estados emocionales** a nuestra biología, por lo tanto, complementa y fomenta tanto el **equilibrio**, como el **bienestar emocional** de la persona.

Muchos habéis escuchado hablar sobre la **gestión emocional** ¿pero en qué consiste? Su función es analizar los conflictos que experimentamos y aquellos que se repiten. Indaga en su origen emocional, transforma la percepción de la persona, dándole una nueva visión de aquello que experimenta en su entorno, otorgándole mayor **conocimiento** y **responsabilidad** sobre sus emociones. Por lo tanto, la función del acompañante en Bioneuroemoción® es, a través de la **gestión emocional**, fomentar la responsabilidad en sus clientes sobre su estado emocional, físico y el modo de relacionarse con su entorno. El cliente obtiene un mayor

equilibrio emocional, **bienestar, autoconocimiento y autoconsciencia**, es decir, comprende sus patrones emocionales basados en todas sus experiencias y emociones.

¿Por qué es tan importante el análisis de nuestras emociones?

Nuestros recuerdos se fijan en nuestra **memoria** a través de la **emoción**, recordamos aquello que nos emociona, bien sea de un modo agradable (cariño, alegría, amor) y aquello que nos emociona de un modo desagradable (miedo, tristeza o ira).

Es importante comprender que las situaciones que en el presente nos llevan a un conflicto, o desequilibrio interno, están relacionadas con nuestro pasado, concretamente con emociones que nos han marcado en la **infancia**.



Cristina está especializada en la gestión emocional y el autonocimiento.

Por lo tanto, aquello que percibimos en nuestro presente y nos genera conflicto, se encuentra relacionado de modo **inconsciente** con nuestro **pasado**. A través del **patrón emocional**, el acompañante indaga y conecta con el origen del conflicto y la emoción, dándose una profunda comprensión de la **herida emocional** que se generó en la infancia y cómo la **proyectamos** en nuestro entorno.

Analizar nuestras creencias nos lleva a cambios profundos

Una creencia es una idea que a menudo no podemos demostrar que sea cierta, la defendemos y buscamos a nuestro alrededor hechos que se ajusten a nuestro pensamiento para justificar dichas ideas o creencias, generalizamos que afirmamos, pero lo que desconocemos es que nuestras creencias van ligadas a una emoción. Cada persona, ante una circunstancia desarrolla una percepción diferente, según su **mapa mental**, y por lo tanto reacciona de modo diverso. Estas creencias (no podemos funcionar sin creencias), en ocasiones nos pueden **potenciar** y enfocarnos en objetivos o en mejores relaciones interpersonales, pero en otras ocasiones, nos **bloquean** y **autosabotean**, limitando nuestra vida, nuestra **libertad emocional** y física. Un ejemplo de una creencia que nos limita es «no soy capaz de conseguirlo», «si digo lo que pienso o como me siento se van a enfadar».

Mi función como acompañante en Bioneuroemocion® también consiste en hacer a la persona consciente de las **creencias irracionales** que generan pensamientos y comportamientos **desadaptativos**, los cuales contribuyen a que no tenga una relación sana, de calidad con su entorno, pareja o familia. Y lo más importante, deshacer estas creencias y reconocerlas ayuda a que la persona mejore la relación que tiene con ella misma, generando ese **autoconocimiento** y **autoconsciencia** mencionada anteriormente.

Contacta conmigo a través del 678081931 o de www.cristinalorente.es.



Lorente, exponiendo el método de Bioneuroemoción®.