**Protocolo para disparadores relacionales**

1.preparacion: Enganche de cook, inversos/ mindheart/ meditación

2. Recuerda algún momento estresante/de desacuerdo/conflictivo que hayas tenido con alguien recientemente y te haya afectado negativamente con el que quieras trabajar ahora.

Ahora observa esta situación como si fueras el espectador de una película, recreando toda la escena en tu mente donde puedes ver lo que estaba pasando antes, durante y después. Mientras sigues meditando sobre ese momento y lugar específico, encuentra el momento cuando notaste un cambio en tu estado de ánimo. Recuerda que fue lo que activo tu botón, intenta ser lo más específico que puedas. Tomate tu tiempo.

Ahora te voy a pedir que te metas en la película y entres en tu cuerpo en el momento que comenzabas a molestarte y permítete sentir todo eso por unos instantes. Registra toda la información que puedas. Lo que sucede en tu cuerpo, en tus emociones y en tus pensamientos en esos momentos.

Cuando sientas que ya tienes suficiente información puedes regresar al momento presente y con la información que acabas de recolectar vas a escribir completando las siguientes frases.

3. Teniendo en cuenta lo acontecido y tus reacciones, completa las siguientes frases:

A. Estaba tranquilo/estable/en paz/ a gusto hasta que \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Persona) (me hizo, dejo de hacer, dijo, etc)

*Ejemplo: Estaba tranquilo hasta que Pablo me riño*

B. Cuando \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ mi reacción fue \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(persona) (me hizo, dijo, etc) (mis reacciones)

*Ejemplo: Cuando Pablo me riñó, mi reacción fue cerrarme y hacerme pequeña.*

C. Cuando\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ yo me sentí\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Ejemplo: Cuando Pablo me riñó, yo me sentí asustada, sorprendida, angustiada y confundida*

* Ahora, haz un circulo alrededor de las dos emociones mas importantes.

D. Para que tu seas feliz en esa situación, ¿Qué necesitas que el/ella piense, diga, haga, sienta, o haga?

Para que yo sea feliz en esa situación necesito que\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Ejemplo: Necesito que pablo me hable con tranquilidad y amor.*

4. Proceso de liberación con lo acontecido:

A. Vas a componer una frase en tiempo presente incluyendo uno o dos sentimientos del punto 3C. Una o dos reacciones del punto 3B y el detonante (3A)

Me\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cuando\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*Ejemplo: Me asusto, confundo y me cierro cuando pablo me riñe.*

B: Mira la frase y/o nómbrala y en una escala del 1 al 10 percibe cuanta carga energética/densidad/emoción/malestar te produce siendo 10 la mayor intensidad y 1 neutralidad.

C: Masajear puntos dolorosos para corregir inversos.

D: Proceso de liberación en cada punto energético (rondas AIT)

E. Volver a revisar el SUD y repetir rondas hasta llegar a 0.

5. Detectando el origen: Reflexiona en las siguientes preguntas y completa las frases intentando encontrar la conexión lo que sucede ahora y lo que sucedió en el pasado.

A. ¿Quién te ha hecho sentir de esa manera cuando eras pequeña/o? O ¿Con quién has sentido lo mismo o te recuerda esta situación? Persona: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

B. Teniendo en cuenta lo que has puesto en el punto 3B, ¿Quién no te ha dado \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ cuando eras pequeño/a? persona:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Procesando el pasado

A. Vas a construir una frase con la persona del origen + lo que hacia (es lo mismo que has puesto en el punto 3A) + lo que no hacia (lo que has puesto en punto 3D)

*Ejemplo: Mi mama me reñía y no me hablaba con tranquilidad y amor*

Tu frase: mi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Determinar si era un patrón o fue un incidente único.

B: Mira la frase y/o nómbrala y en una escala del 1 al 10 percibe cuanta carga energética/densidad/emoción/malestar te produce siendo 10 la mayor intensidad y 1 neutralidad.

C: Masajear puntos dolorosos para corregir inversos.

D: Proceso de liberación en cada punto energético (rondas AIT)

E. Volver a revisar el SUD y repetir rondas hasta llegar a 0.

7. Reflexiones:

¿Es posible que lo que me pasa con esta persona no es la causa de mi malestar sino más bien un estímulo que me recuerda mi pasado y por eso reacciono o permito que esto suceda?

¿Es posible que este reaccionando al pasado y que cuando mi botón se activa en realidad poco tiene que ver con esa persona y mucho tiene que ver con mi historia y mi pasado?

8. Desactivando el botón y desconectando el pasado del presente:

A. Porque (6A) ,ahora (4A)

*Ejemplo: Porque mi mama me reñía y no me hablaba con amor y tranquilidad, ahora me confundo, asusto y cierro cuando Pablo me riñe.*

B: Mira la frase y/o nómbrala y en una escala del 1 al 10 percibe cuanta carga energética/densidad/emoción/malestar te produce siendo 10 la mayor intensidad y 1 neutralidad.

C: Masajear puntos dolorosos para corregir inversos.

D: Proceso de liberación en cada punto energético (rondas AIT)

E. Volver a revisar el SUD y repetir rondas hasta llegar a 0.

F: Celebrar. Aleluya!!!

9: ¿Cómo te sientes ahora y ves la situación ahora? Compartir la experiencia.