Enric Corbera Institute

De la Biodescodificación a la Bioneuroemoción®

Primeros pasos para aplicar Bioneuroemoción® en tu vida

¿Conoces las diferencias entre la Bioneuroemoción® y la Biodescodificación? ¿Qué ventajas tiene la Bioneuroemoción frente a la Biodescodificación? ¿En qué se fundamenta?

De la Biodescodificación a la Bioneuroemoción®

La Bioneuroemoción® y la Biodescodificación son métodos de consulta orientados a aumentar el bienestar físico y emocional. Ambos utilizan la indagación con el objetivo de **identificar el origen de los conflictos emocionales y ayudan a comprender la relación y la influencia directa que existe entre las emociones y la salud.** Sin embargo, existen notables diferencias que hacen de la Bioneuroemoción un método más completo, eficaz y resolutivo.

A pesar de que algunas personas puedan pensar que están relacionados, en realidad son metodologías muy distintas, tanto por su enfoque, como por las técnicas utilizadas y los resultados que se obtienen.

De la Biodescodificación a la Bioneuroemoción®

La Bioneuroemoción está en **constante evolución** en coherencia con las últimas investigaciones y avances en diversos campos como la gestión emocional, la neurociencia, la psiconeuroinmunología y las corrientes de psicología humanistas actuales.

La Bioneuroemoción® es una forma de entender la vida, una disciplina viva y en constante evolución.

Después de haber formado y acompañado a miles de personas alrededor del mundo, hemos ido incorporando diferentes técnicas y herramientas con el objetivo de aumentar su eficacia y precisión. Así hemos llegado a conformar una metodología eficaz que **se adapta con más precisión a cada caso particular.** Además, la Bioneuroemoción cuenta con estudios sobre su impacto positivo a través de sus formaciones en temas como calidad de vida y el bienestar psicológico.

Mientras que la Biodescodificación utiliza una perspectiva únicamente biológica, la Bioneuroemoción® se basa en un paradigma holístico que tiene en cuenta los múltiples **factores que intervienen en el bienestar emocional y la salud de cada individuo.**

Diferentes personas con la misma dificultad no tienen por qué compartir el mismo origen del conflicto, por lo tanto, no existen fórmulas generales y la misma solución no es válida para todos.

La Bioneuroemoción® se define en una visión humanista que concibe al ser humano como un todo conectado con todo.

No establecemos relaciones causa-efecto entre un síntoma y el tipo de conflicto asociado al mismo, de hecho no tiene por objetivo en ningún caso solucionar o influir en ningún tipo de sintomatología sino aportar herramientas de gestión emocional que permitan adquirir una nueva perspectiva de la situación. Para ello utilizamos toda la información que manifiesta la persona en su vida y en su discurso. La información inconsciente tiene múltiples formas de expresarse, por lo que utilizamos diferentes vías para identificarla.

¿Diferencias entre Biodescodificación y Bioneuroemoción®?

Nos adaptamos mejor a cada caso

Mientras que la Biodescodificación® asocia un tipo de conflicto emocional a cada tipo de síntoma físico, la Bioneuroemoción® evita caer en determinismos.

Sabemos que cada persona es un mundo y que no hay dos casos con la misma historia. Por este motivo, tenemos mucho más en cuenta las particularidades de cada persona y disponemos de múltiples herramientas que nos permiten descifrar la auténtica raíz del conflicto

¿Diferencias entre Biodescodificación y Bioneuroemoción®?

Gestionamos el conflicto con menos información y en menos tiempo

Actualmente incluimos nuevas estrategias que nos permiten llegar a la raíz de los conflictos con más precisión y rapidez.

Además, a diferencia de la Biodescodificación, no necesitamos que tengas presente ningún dato familiar, ya que disponemos de diferentes vías para encontrar la información más relevante. Como también disponemos de más fundamentación, tenemos la seguridad de que la información que proporcionamos te resultará de utilidad y te permitirá mejorar tu vida.

¿Diferencias entre Biodescodificación y Bioneuroemoción®?

Nuestros resultados nos avalan

Con la Bioneuroemoción hemos formado a más de 40.000 alumnos en todo el mundo. Hoy en día, podemos afirmar que las personas que llevan a cabo nuestros cursos reportan un mayor bienestar psicológico y una mayor calidad de vida al finalizar la formación.

Ejercicio

Aplica Bioneuroemoción® en tu vida y potencia tu salud

A través del siguiente ejercicio, podrás encontrar ese comportamiento que no te permites llevar a cabo para integrarlo y tener más opciones de respuesta ante las circunstancias que te cuesta gestionar adecuadamente. Así, dispondrás de un nuevos recursos que te permitirán afrontar las dificultades de manera más flexible y, por tanto, más eficaz, reduciendo el impacto del estrés en tu salud.

Paso 1
Paso 2
Paso 3
Paso 4
Paso 5

Piensa en una situación de conflicto interpersonal recurrente con alguien cercano. Una dificultad que sea significativa para ti, ya sea porque te preocupa o te genera un nivel de estrés elevado.

Paso 1
Paso 2
Paso 3
Paso 4
Paso 5

Describe lo que sucede en la escena, centrándote en el momento en el que sientes mayor estrés o malestar. Descríbelo en presente, de manera objetiva y poniendo atención a los detalles.

Paso 1
Paso 2
Paso 3
Paso 4
Paso 5

Observa y reflexiona: ¿Qué sensación física tienes en el momento de máximo impacto? ¿Qué haces o dices concretamente?

Paso 1
Paso 2
Paso 3
Paso 4
Paso 5

Teniendo en cuenta que tu respuesta ante ese estrés o dificultad no te ha servido para sentirte mejor, pon atención de nuevo a tu sensación física y piensa en el comportamiento que tu cuerpo quiere expresar pero que estás reprimiendo y que te gustaría llevar adelante, en esa y otras situaciones similares. Se trata del comportamiento sombra que no te permites manifestar por considerarlo inadecuado. Pregúntate: ¿Qué te hubiera gustado hacer o decir realmente?

Paso 1
Paso 2
Paso 3
Paso 4
Paso 5

En este punto es importante que especifiques un comportamiento muy concreto, por ejemplo: **“Decirle que no necesito su opinión”, “Levantarme y salir de la sala en silencio”, “Expresar clara y directamente que quiero un aumento de sueldo”, “Pedirle que se vaya”, etc.**

La identificación de este comportamiento no es sencilla, pues lo hemos rechazado y reprimido durante mucho tiempo debido a nuestras creencias y condicionamientos inconscientes. La clave para saber si una manera concreta de actuar forma parte de nuestra sombra, es comprobar que si se trata de algo que juzgamos en otros, que no hacemos habitualmente y que, si lo hemos hecho, ha sido con culpabilidad o remordimientos.

Por ejemplo: **alzar nuestra voz, decir lo que pensamos aunque no sea compartido por los demás, priorizar nuestras necesidades, decir que “no”, etc.**

Paso 1
Paso 2
Paso 3
Paso 4
Paso 5

El comportamiento-sombra suele ser contrario al que manifestamos habitualmente. Lo interesante es darnos cuenta de que estos comportamientos no son “buenos” o “malos”, sino más o menos adecuados dependiendo de la situación. Es decir, que son diferentes estrategias que puedes utilizar para gestionar las dificultades que experimentas.

Por ejemplo, decir aquello que pensamos aunque no sea compartido por los demás puede resultar incómodo y hasta vergonzoso. Pero hay ocasiones en las que, al no decir lo que pensamos o sentimos, estamos ocultando cómo somos realmente por miedo a lo que pensarán de nosotros, por temor a sentirnos rechazados. Ignorar la opinión de los demás nos permite ser nosotros mismos y expresar nuestro potencial, mostrando las habilidades y características que nos hacen únicos.

Paso 1
Paso 2
Paso 3
Paso 4
Paso 5

Para comprender por qué tiendes a responder ante este tipo de estrés de determinada manera, puedes pensar en cómo estos comportamientos que has identificado se manifestaban en tu entorno familiar en la infancia. ¿Quién actuaba así? ¿Qué consecuencias tuvo su comportamiento (para la persona y para el sistema)? ¿Cómo se le ha juzgado en el sistema familiar?

Por ejemplo: **“Tiendo a “explotar” muy fácilmente en una discusión. Recuerdo que mi padre solía quedarse callado cuando había problemas en casa, pero mi madre reaccionaba de la misma manera que yo y por eso ha sido criticada por la familia. Cuando se separaron y mi padre comenzó una nueva relación, yo también culpé a mi madre de lo sucedido. Ahora comprendo que ambos contribuyeron al conflicto, pues el silencio de mi padre tampoco ayudaba a resolver los problemas”.**

Una vez hayas tomado conciencia de esta información, aumentará tu comprensión sobre tu manera de reaccionar y podrás dejar de juzgarte, reduciendo tu nivel de estrés. Consiguiendo un estado más calmado serás capaz de elegir cómo actuar en cada momento de tu vida de manera más consciente y libre. La clave reside en verlo todo en perspectiva, entendiendo su razón de ser y encontrando alternativas más adaptativas y eficientes. Todo esto te ayudará a mejorar tu bienestar, tanto emocional como físico, y a no repetir las mismas situaciones en un futuro.

La Bioneuroemoción es una práctica aplicable a todos los ámbitos de nuestra vida, permitiéndonos transformar cualquier situación en una herramienta para conocernos en profundidad y crecer a través de cada experiencia.

A través de nuestras formaciones, además de aprender a escuchar tu cuerpo e interpretar sus señales, también encontrarás herramientas de gestión emocional orientadas a percibir de manera diferente todo aquello que te ocurre para poder entender y transformar tu estado emocional. En consecuencia, conseguirás reducir tu nivel de estrés, potenciando tu bienestar y tu estado de salud. Estos ejercicios están pensados para trabajar sobre problemáticas reales aprendiendo a iniciar y desarrollar un proceso de autoindagación cuando sentimos un malestar a nivel físico o emocional.

Para estar en conexión con nosotros mismos debemos entender las señales que nos envía nuestro organismo, el mejor aliado para alcanzar un mayor bienestar emocional.

Tal vez no puedas elegir tus emociones pero si puedes elegir qué hacer con ellas.

Enric Corbera

Enric Corbera Institute

¿Alguna duda?

https://www.enriccorberainstitute.com/
+34 935 222 500
info@enriccorberainstitute.com

Enric Corbera Institute es una organización educativa dedicada a la Bioneuroemoción®. Ofrecemos diferentes formaciones que se centran en enseñar de una manera práctica cómo aplicar esta metodología para potenciar el bienestar emocional.