

¿En qué consiste una sesión de Bioneuroemoción?



Trabajar sobre el cambio de percepción incide de forma directa sobre nuestro estado emocional y, a su vez, la correcta gestión de las emociones es un factor que favorece y promueve la salud y el bienestar.



El objetivo de una sesión de Bioneuroemoción es ofrecerte un punto de vista diferente de tus conflictos. Este cambio de perspectiva será fruto de comprender cómo tu forma de interpretar la realidad está influenciada por creencias familiares, culturales y por experiencias pasadas.

Para lograr este objetivo, realizarás la sesión con un profesional en Bioneuroemoción que te acompañará a transitar por diferentes estadios de tu vida y de tu historia familiar para, finalmente, encontrar su relación con tu conflicto actual y poder cambiar tu forma de percibirlo.

Este proceso tiene una **duración aproximada de una hora y media**. Para llevarlo a cabo de forma adecuada, es importante que tengas en cuenta los siguientes puntos:

- Debes tener claro que no asistes a la sesión de Bioneuroemoción en calidad de paciente: la relación es de Acompañante – Consultante. Este matiz es importante porque el objetivo es que puedas tomar un papel más proactivo y responsable en la resolución de tus conflictos emocionales mediante acciones y decisiones más coherentes para contigo mismo.

- Tienes que asistir con un motivo de consulta claro y específico. Esto significa que, para iniciar la sesión, es necesario acotar el tema que se quiere trabajar. Aceptaremos como punto de partida para iniciar la consulta situaciones repetitivas, bloqueos, síntomas físicos o experiencias de estrés. Todo suele estar interrelacionado de una forma u otra, por lo que no debes preocuparte demasiado en qué elegir. Sin embargo, siempre debemos empezar con algo que sea específico y descriptivo. Pueden servirte de ejemplo los siguientes motivos:
 - “Todas mis parejas terminan siendo infieles.”
 - “Discuto muy habitualmente con mi hermano.”
 - “Me he arruinado tres veces.”
 - “Siempre me echan del trabajo al primer año.”
 - “Cada vez que voy a trabajar sufro de migrañas.”
 - “Cada vez que como sufro indigestiones.”
- El motivo de consulta no solamente puede ser una situación que te genere estrés; también se puede trabajar desde un síntoma físico. Esto es así porque, dentro de la multifactorialidad que envuelve cada síntoma, el estrés que sufrimos ante distintas situaciones puede verse reflejado a nivel corporal.. En cualquier caso el objetivo de una sesión en ningún caso estará relacionado con “sanar” en ese síntoma, sino que se usará como guía para entender el contexto de estrés que pueda estar experimentando el consultante con el objetivo de contribuir a su bienestar y salud.

¿Cómo se desarrolla una sesión?

- Durante la sesión, debes responder solamente lo que el Acompañante te pregunta y seguir el hilo de indagación que te propone. El acompañante decidirá qué preguntar y cuánta información necesita en cada punto. El hecho de dirigir el acompañamiento le permitirá evitar interpretaciones o juicios que puedan influir en ver con claridad el verdadero motivo de la consulta, «la historia detrás de la historia».
- Es posible que en alguna fase de la sesión, puedas sentir incomodidad. Se indagará en situaciones de estrés que no serán del todo agradables. Se trata de momentos que nuestra psique ha intentado ocultar para protegerse del sufrimiento que éstos conllevan. El objetivo es sacarlos a la luz para poder reinterpretarlos. Un estado de cierta incomodidad es una condición necesaria y favorable para lograr el cambio de percepción.



¿Cómo puedes sentirte después de una sesión?

En muchas ocasiones, las personas salen de la sesión de Bioneuroemoción con una sensación de alivio y paz. Los problemas que antes veían incomprensibles e insalvables ahora, tal vez, sean capaces de observarlos desde otra óptica, contando con otras posibilidades y entendiendo otras explicaciones que antes no veían.

Sin embargo, en otros casos es posible que la persona sienta su mundo interior un poco revuelto, caótico o confuso. Quizás note malestar emocional o cierta tristeza. Los temas a tratar son profundos y se tocan partes de la estructura de la persona que llevan mucho tiempo ocultas. Por ello, este cambio, en ocasiones puede resultar algo doloroso. Surgen nuevos interrogantes, nuevas opciones, comienza un ejercicio de indagación y toma de decisiones que puede suponer cierto estrés.

No obstante, sentir esta incomodidad no es algo negativo. Al contrario, cuando nos sentimos así, normalmente es porque nos hemos dado cuenta de algo. Esto nos sitúa en una posición asertiva porque tenemos la información necesaria y entendemos cómo nos influye actualmente. Desde ese momento, tenemos la oportunidad y también la responsabilidad de decidir cómo queremos vivirlo.

Si tienes alguna duda o consulta acerca de las Sesiones de Bioneuroemoción, contáctanos a:

consultas@enriccorberainstitute.com
+34 935 222 500