**CENTRO EMOTIVO**

**PARTE** I E M

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ARIES** | **LEO** | **SAGITARIO** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INTUICION** | **ESTADOS DE ANIMO CLIMA** | **PASION** |  | **SUBPARTES** |
| Desubicado        B | Llora y rie a la vez      L | Sapo    I |  | I  Selector  selecciona o confunde |
| Adecuado      L | Mantiene climas      I | Avestruz    B |  | E  Adhesor  adhiere o rechaza |
| Espejo Zelig    I | Entusiasmo    B | Gato    L |  | M  Elevador  Fuerza o inhibe |

Parte Motriz del Centro Emotivo Pasiones

1. Frente a frente con otro participante, apoyando la mano en su rostro, empujara para atrás, hasta sentir cierto desagrado.

Haremos un ejercicio de desconexión; trato de desconectar emotivamente con el provocador, miro al otro desde arriba, tensando los musculos que mueven las orejas de atrás, hasta que el otro tome características de objeto.

Comparamos ambos estados, nos apoyarnos en la postura, en una respiración alta.

Repita hasta tomar dominio y poder usarla en situaciones cotidianas.

1. Pida a los otros participantes que lo critiquen públicamente.
2. Subase a una silla y cante, recite.
3. Un compa;ero toma de la mano, y trata de hacerlo reir, mientras el otro desconecta .

Parte Emotiva del Centro Emotivo

Para modificar habitos emotivos, haremos practicas de contradicción emotiva.

1-Conocemos la relación entre postura corporal y estado de animo, vamos a tomar una postura de tristeza total y procure decir cosas alegres y sentir alegría. Repetimos con variantes.

2- Sentados frente a un objeto indiferente, lo imaginamos relacionado con algo trágico, hasta experimentar sentimientos negativos. Repita, hasta lograr intercambiar entre ópticas, comicas , trágicas.

3- Recuerde una situación de su vida, caracterizada con sentimientos negativos. Haga el esfuerzo, de seguir recordándola, pero aplicándole una óptica comica.

Parte Intelectual del Centro emotivo Intuiciones

1. Trate de comprender alguna parte de la vida de otro, sin datos previos. Describasela al interesado, y compruebe proximidad al hecho real. Como es cada uno en su trabajo.
2. Trate de captar que cosas representan otros participantes.