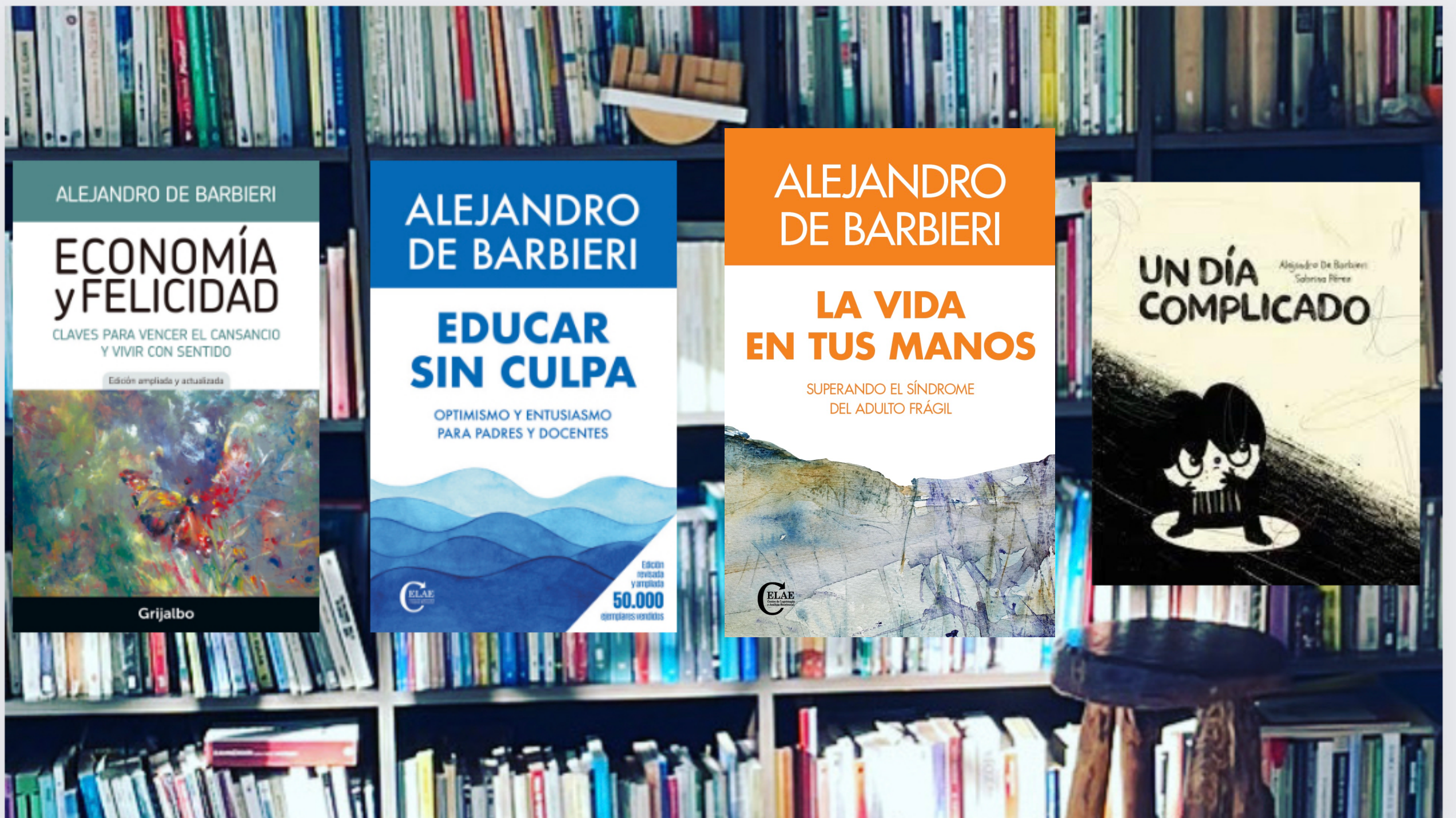




VIVIR MEJOR
5 conexiones salud mental y emocional
www.aledebarbieri.com

VIVIR MEJOR : 5 CONEXIONES

ALEJANDRO DE BARBIERI

**LA
VIDA
ENTUS
MA-
NOS**

Superando el síndrome del adulto frágil

Grijalbo

- Conexión Corporal
- Conexión Mental/
Emocional
- Conexión Vincular
- Conexión Intelectual
- Conexión Espiritual

www.aledebarbieri.com

TOMAR LA VIDA EN MIS MANOS

- “El fracaso en la prevención de la diabetes, la obesidad, la hipertensión arterial y la arterioesclerosis, se debe a que en el fondo es una falla de la conducta humana en una sociedad de consumo, hiperacelerada, competitiva y estresante que está completamente fuera de control”
- Dr Valentin Fuster"

CONEXIÓN CORPORAL

- Somos cuerpo y alma
- El 90 % de la serotonina se genera en el intestino (segundo cerebro)
- Solo dejando azúcar y ultraprocesados disminuye 30% ansiedad y depresión
- Stutz: 85 % de tu concentración debe estar en alimentarte bien, dormir bien (descansar) y hacer ejercicio, sexualidad
- LA POSTURA CORPORAL INFLUYE EN LA REGULACION DE LAS EMOCIONES

CONEXIÓN EMOCIONAL (MENTAL)

- SABER MANEJAR EL ESTRES
- La sociedad del cansancio
- Elegir mi vida (Amor Fati)
- Empacho no es felicidad
- TRISTEZA NO ES DEPRESION
- Mantra: Líbranos de la perfección
- Recursos para ATRAVESAR EL MALESTAR

- Si estás deprimido y vas a psicólogo tienes 67% de posibilidad de que mejores. El tema es que no todo el mundo accede al psic o hay demora en acceder.
- El estrés es causante de muchas patologías. Aprender a manejar el estrés es clave para la salud mental !
- Genética y entorno.
- La depresión quizás tenga una predisposición genética del 50% .
Que determinará si la sufrimos o no: el entorno, el ambiente: Si fumamos o no, lo que comemos el deporte que hacemos y el nivel de estrés!
- El tratamiento más científicamente probado es el ejercicio físico.
Ponerse en movimiento! MANTRA: CUERPO Y ALMA

CONEXIÓN CORDIAL: CUIDAR LOS VÍNCULOS

- LA MENTE NO ESTA EN EL CEREBRO
- Si descuido al otro me descuido a mi mismo
- Nadie encuentra el sentido de la vida solo
- Salir del individualismo sin perder tu individualidad
- Mis ideas no soy yo: Yo no soy (sólo lo que pienso)
- Mis ideas pueden y DEBEN CAMBIAR
- Si me cambias lo que yo quiero se quema todo...
- EMPATIA Y COMUNICACION, CONEXIÓN

DISTINTOS PERO NO DISTANTES

- El que te da tiempo, te quiere
- Hoy vivimos tan ajetreados, que no tenemos tiempo para amar
- No podemos dar tiempo, no podemos dar amor
- La prisa de la sociedad actual, nos incapacita estructuralmente para amar, porque para amar precisamos tiempo
- Pablo d'Ors

SÍNDROME DEL ADULTO FRÁGIL

- Se ofende
- Se victimiza
- Narcisista
- No se hace cargo
- Baja Autoestima,
inmadurez
- Pide que lo quieran
- Se refugia en la manada
- Se queja
- Excusas

Se precisan adultos
Sin rabietas...

Salir del Adulto Frágil (abrazarlo)

Las personas seguras de sí mismas, no tienen problema en contaminarse del otro y son capaces de cambiar lo que piensan.

Las personas frágiles al atacar sus ideas se sientan atacadas ellas.

CUIDAR VINCULOS EN LA FAMILIA

- Sin culpa vs Culpógenos (A Naouri)
- Autoridad no es autoritarismo
- Sobreproteger es Desproteger (28—21)
- Desarrollar CONFIANZA, AUTOESTIMA, SEGURIDAD , INDEPENDENCIA.
- Educar es Cansarse amorosamente
- HOSPEDAR FRUSTRACIONES
- QUITATE DEL MEDIO

ALEJANDRO
DE BARBIERI

EDUCAR SIN CULPA

OPTIMISMO Y ENTUSIASMO
PARA PADRES Y DOCENTES



Edición
revisada
y ampliada
50.000
ejemplares vendidos

CONSTRUIR NUEVOS VÍNCULOS EN EL TRABAJO

- Duchado y motivado se sale de casa
- Yo no soy solo lo que hago
- Cuidar los vínculos en el trabajo
- Liderar es cuidar y cuidarnos
- Construir Masculinidades positivas
- Hablar de lo que nos pasa, cambiar, “yo siempre fui así”, “una cachetada a tiempo “ “tan mal no salimos”....

- “En las culturas tóxicas, las personas son promovidas por resultados aún si destruyen relaciones en el camino. El abuso es el precio a pagar por el alto rendimiento.

- En culturas saludables, ningún nivel de exigencia individual justifica socavar a las personas.

- No tienes alto rendimiento sino haces crecer a los demás.”

- Adam Grant

CONEXIÓN INTELECTUAL: APRENDER Y SER CREATIVOS

- Somos ser-siendo. Pura posibilidad, somos mas lo que NO
- Si solo soy lo que hago, que pobres somos
- APRENDER CAMBIA LA FISIOLOGIA DEL CEREBRO
- La importancia de DESCANSAR, PAUSA.
- LEER , MEDITAR, CREAR
- Mantra: leer es al alma lo que el ejercicio al cuerpo
-

- ALEXITIMIA
- A = Sin
- Lexi = Lexico, palabra
- Timia = Timo Afecto



- Dificultad para poner en palabras el afecto
- Custodiar las palabras
- La palabra es espiritual, alimenta el alma
- Pocas palabras
- Somos lo que hablamos, lo que leemos, lo que escribimos

CONEXIÓN ESPIRITUAL: AGRADECER Y PERDONAR

- APRENDER A SER SIN HACER
 - Buscar el silencio la quietud, basta quedarnos quietos para tomar consciencia de nuestras inquietudes...¿que te hace perder la paz ?
 - La gente feliz no envidia, sino que AGRADECE y PERDONA
 - “No se perdona lo que se puede perdonar, se perdona...lo que NO SE PUEDE PERDONAR..
 - “Cargo con las heridas de las batallas que he evitado” (FPessoa)
 - “Pensamos que somos agradecidos porque nos va bien en la vida pero es lo contrario, nos va bien porque somos agradecidos...
- “(Pablo D’Ors)

**“CADA HOMBRE (PERSONA) ES LO QUE HACE CON
LO QUE HICIERON DE ÉL”.**

SARTRE

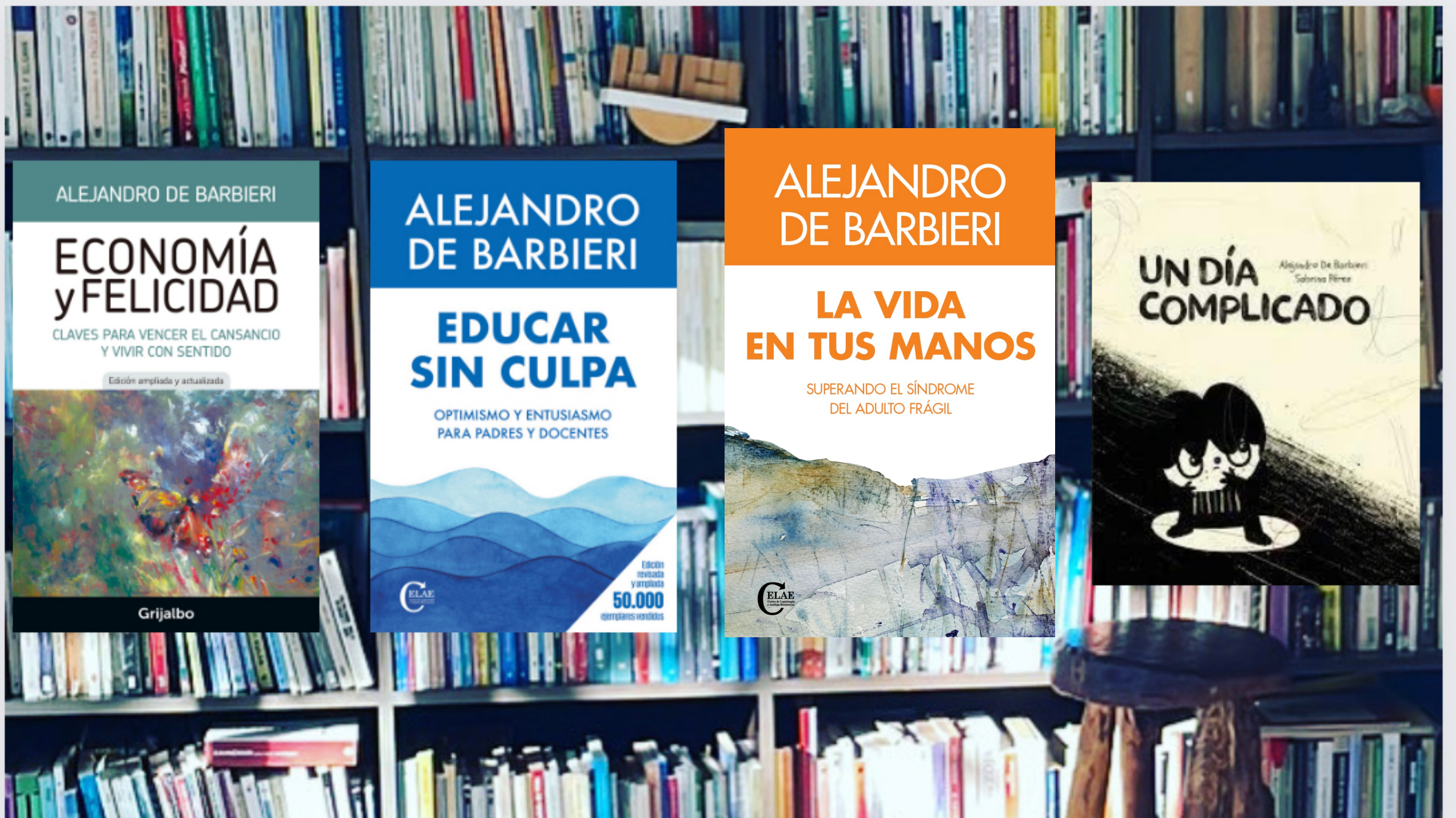
- para dejar al niño atrás y ser adulto, tomar la vida en nuestras manos, dejar de justificarse y asumir la propia vida
- Ser adultos es dejar de ser hijo de mis padres para ser padre de mis hijos
- Cuento RATAS, /COLIBRI / CAIN Y ABEL

CARTA PARA SANAR Y CRECER

- Carta para mama y para papa
- Solo te escribo para decirte
- Te quiero...
- Estoy orgulloso de ti.....
- Te perdono.....
- Te pido perdón por...
- No tengo nada que reclamarte
- Mantra; recién ahora entiendo que HICISTE LO QUE PUDISTE CON LAS HERRAMIENTAS QUE TUVISTE...

CUENTO FINAL

- CUENTO RATAS RUDOLF BILZ
- CUENTO COLIBRI
- CUENTO CAIN Y ABEL BORGES
- CUENTO SOLDADO EN LA GUERRA
- CEREMONIA DE LA INICIACION



www.aledebarbieri.com
www.revoluciondelcolibri.com