

02) PREMISAS FUNDAMENTALES SUBYACENTES DE ESTE SITIO WEB

¿Cómo comparan sus creencias?

Por Peter K. Gerlach, MSW

Miembro NSRC Consejo de Expertos

Cincelado a través del portal del antiguo templo griego

En Delphi: GNOTHI - "Conócete a ti mismo"
"Los seres humanos siempre han empleado una cantidad enorme
De dispositivos inteligentes para huir de sí mismos.."

“Podemos mantenernos ocupados, llenar nuestras vidas con tantas distracciones, llenar la cabeza con tantos conocimientos, nos involucrar con tanta gente y cubrir tanto terreno que nunca tenemos tiempo para investigar el mundo temeroso y maravilloso en nuestra interioridad...”

En mitad de la vida, la mayoría de nosotros somos fugitivos consumados de nosotros mismos. "

- John Gardner

+ + +.

El propósito de este artículo es elevar su conciencia de algunas creencias vitales que afectan significativamente su vida. Esto no es acerca de lo que está bien o mal, sino se trata de conocerse a sí mismo. Las alternativas son la falta, las expectativas poco realistas, las distorsiones de la realidad, y un estrés significativo y el dolor.

El contenido de este sitio Web educativo sin fines de lucro ha sido evolucionando desde 1986, desencadenada por mi recuperación de una infancia de muy bajo crianza (disfuncional). Este sitio Web se basa en 50 años de observación del „estudio del desarrollo humano y el comportamiento“. Para más información sobre mis antecedentes y credenciales, vea esto.

Premisa - Vas a disfrutar más de tu vida y relaciones y lograr más con ellos si tienes conciencia de tus creencias básicas sobre....

- Personas (como usted)
- personalidades (como la suya) y la curación de heridas psicológicas
- Necesidades y crianza
- Emociones
- El cambio humano
- Las relaciones y los problemas de pareja
- Vinculación, pérdidas y duelo
- La comunicación efectiva
- Espiritualidad y religión

Los sistemas humanos

Todos los artículos de este sitio web sin fines lucrativos están diseñados para promover el conocimiento de lo que creemos acerca de estos temas primordiales.

Si encuentran un término desconocido o confuso, ven estas definiciones.

Para sacar lo máximo de este artículo...

- Deciden si su verdadero Ser te está guiando o tus sub-seres. Ver premisa ° 1 a continuación.
- llene la introducción a este sitio Web de auto mejoramiento, si no lo han ya hecho.
- Eligen un momento y lugar sin distracciones y con le curiosidad de un estudiante con la mente abierta. Esperen a aprender algo útil.
- Hagan este simple ejercicio de conciencia. Luego, con cada premisa en la continuación, reflexionen sobre si están de acuerdo o no? ¡Tomen su tiempo!

Premisas sobre Personas (Ti mismo)

1) Nunca ha habido otra persona como tú en la historia de la Tierra. Usted tiene...

- una personalidad única - es decir, una combinación de los talentos de sus muchos sub-Yos, las limitaciones, conocimientos, creencias, preferencias y motivaciones. Sus sub-Yos e instintos hacen de Usted...
- una mezcla dinámica de las necesidades primarias, actuales y de largo alcance, que crean sus emociones, pensamientos y objetivos, y motivan sus hábitos y comportamientos. Y Usted tiene...
- Los derechos indiscutibles como una persona digna, incluyendo...

Estas características se aplican a cualquier otra persona en el planeta. (¿De acuerdo o no?)

2) Todos los niños y adultos (como usted) son únicamente calificado para proporcionar algo de alto valor para los seres vivos que nadie más puede ofrecer. Una parte de la maduración es descubrir tu verdadero propósito de vida y encontrar maneras de manifestarlo. La gente suele guiarse por su verdadero Yo sabio y residente y un poder Superior benigno que responde ofrecerá las mayores probabilidades de descubrir y manifestar su propósito de vida único o misión. (¿De acuerdo o no?)

¿Han ya encontrado el propósito de su vida? ¿Conocen a alguien que ya lo ha hecho?

Premisas sobre las personalidades, las heridas y curación

3) A partir de (¿o antes de?) la infancia, todos los niños normales y los adultos desarrollan una personalidad única. La evidencia sugiere que las personalidades normales (vs patológicas) se componen de semi-independientes, sub-seres interactivos, como los talentosos miembros de una orquesta o equipo deportivo.

Uno de los sub-seres puede ser llamado el verdadero Ser. Él/ella es talentoso por naturaleza a motivar, coordinar y orientar los otros sub-seres en situaciones tranquilas y estresantes. Cuando uno o más de los sub-seres desconfían el verdadero Ser se convierten en un "falso yo". (¿De acuerdo o no?). Para obtener más perspectiva, véase este artículo después de terminar con este.

4) Los verdaderos y falsos sub-seres causan conductas observables en adultos y niños. Esto permite la evaluación de cualquier persona para ver quién está controlando su vida. (¿De acuerdo o no?)

5) La dominación del falso ser causa hasta cinco heridas psicológicas interactivas, que van de leve a extrema. Las investigaciones recientes sugieren que el estrés psicológico durante la primera infancia puede afectar significativamente el desarrollo del cerebro y su funcionamiento. Esto promueve heridas psicológicas y problemas de salud a largo plazo, psicológicas, sociales y físicas y la muerte prematura. (¿De acuerdo o no?)

6) Una vez conscientes de sus heridas psicológicas y cansados lo suficiente de los efectos de las heridas dolorosas ("tocar fondo"), cualquier niño adulto herido (NAH) puede evolucionar y trabajar de forma eficaz para "recuperar" - es decir, (a) liberar su verdadero

Ser residente, reducir sus heridas, y mejorar las actitudes fundamentales, prioridades y comportamientos. (¿De acuerdo o no?)

7) A partir de lo anterior, el etiquetado tradicional o el diagnóstico de la conducta anormal como "enfermedad mental" es obsoleto y potencialmente perjudicial. Se promueve el uso de medicamentos caros curar (algunos) síntomas de heridas psicológicas, que impide la comprensión y la reducción de la terapia de heridas a través el aprendizaje apropiado. Del mismo modo, "la salud holística" es un término menos polarizador y engañoso que el de la "salud mental" (libre de enfermedad). (Ver este YouTube video).

Lección 1 en este sitio y sus guías relacionadas se dedican a este vital proceso de reducción de las heridas.

Las premisas sobre las necesidades y el cuidado

Este clip de vídeo de *YouTube* previsualizaciones lo que estás a punto de leer:

8) Todos los recién nacidos, niños y adultos (es decir, usted) actúan para reducir las actuales necesidades conscientes e inconscientes (molestias). Gran parte de nuestro comportamiento humano es impulsado por necesidades. El resto se debe a instintos primarios - respuestas neurológicas y hormonales automáticas como la respiración, el sueño, reír, orinar y digerir. Nuestras necesidades (a) pueden entrar en conflicto, y (b) varían en importancia para nosotros ahora y con el tiempo.

A menudo, lo que la gente piensa que necesitan es un síntoma de las necesidades subyacentes primarias. Cualquier persona puede desarrollar las habilidades poderosas de la conciencia y cavar hacia abajo para discernir sus necesidades primarias. Tratar de satisfacer las necesidades de superficie es igual a recortar las tapas de diente de león vs tirando sus raíces - las principales necesidades no están satisfechas y los síntomas devuelven. (¿De acuerdo o no?)

9) Todos "problemas" personales y sociales son necesidades (molestias) físicas, psicológicas, espirituales o sociales insatisfechas. La mayoría de los conflictos personales y sociales son las necesidades de choque ("Necesito descansar y ti quieres bailar."). Otros conflictos son conflictos de valores. "Resolución de problemas" y "resolución de conflictos" son el proceso de identificar, afirmar, y cumplir las necesidades actuales primarias de cada persona "lo suficientemente bien". (¿De acuerdo o no?)

10) Cualquier persona (como usted) puede aprender a ser más consciente de sus necesidades primarias y opciones para satisfacerlas en cualquier momento. Adultos típicos que tienen problemas para hacer esto son psicológicamente heridos, sin darse cuenta, y habitualmente auto-negligente. (¿De acuerdo o no?)

11) Usted es responsable de conocer y llenar sus necesidades primarias. Usted puede esperar, pedir o exigir que otros ayuden a cumplir sus necesidades, pero usted es el responsable. Usted puede elegir a quién quieren ayudar con sus necesidades, cómo, cuándo y por qué. (¿De acuerdo o no?)

12) La nutrición significa "llenar necesidades". Cada niño y niña tiene un conjunto innato de las necesidades de desarrollo. La familia y los adultos que han criado a usted pueden ser clasificados entre "muy desnutriendo (disfuncional)" a "muy nutriendo (funcional)," dependiendo de cómo sus necesidades y las de su familia han sido satisfechas.

Esto también es cierto de cada uno de sus antepasados. Las familias y los grupos en los que todos los adultos y niños tienen sus necesidades primarias (vs superficiales) satisfechas se puede ser llamar "crianza de alta nutrición". (¿De acuerdo o no?)

Las premisas sobre las emociones

13) Niños y adultos sanos siempre sienten una mezcla dinámica de emociones sutiles y intensas (+reacciones automáticas mentales y físicas) en respuesta a...

- Informaciones actuales sensoriales (gusto, olfato, vista, tacto, el hambre, la sed, los sonidos, etc.), y...
- Reacciones a los cambios ambientales percibidos y esperados

Las emociones pueden ser desde muy agradable (como la satisfacción, la alegría, el éxtasis, el amor, la esperanza, ...) a muy desagradable (por ejemplo, el terror, el dolor, agobio, celos, ira, avaricia, depresión, confusión, ansiedad, disgusto, frustración, dolor, culpa y vergüenza). (¿De acuerdo o no?)

14) Las emociones agradables se producen cuando las necesidades primarias están llenas, y / o ciertas áreas del cerebro son estimuladas. Las emociones desagradables siempre indican algunas necesidades primarias actuales no satisfechas lo suficiente. Debido a que las personalidades normales se componen de semi-independientes sub-seres (# 3 arriba), los bebés, niños y adultos pueden sentir varias emociones a la vez - tal vez agradable y desagradable. (¿De acuerdo o no?)

15) Cualquier persona (como usted) que puede aprender a rechazar el mito de que algunas emociones son "negativas", vergonzoso, o malo, y reconocer que todas las emociones son útiles ("positivo") para identificar y llenar las necesidades no satisfechas. (¿De acuerdo o no?)

Implicación: juzgar algunos sentimientos o emociones como negativas sugiere que un falso yo bien intencionado quiere evitar la responsabilidad de llenar algunas necesidades primarias. Cualquier persona motivada puede desarrollar y utilizar la conciencia y cavar hacia abajo para identificar sus emociones y las necesidades primarias relacionadas, y enseñar a los dependientes ya otros a hacer lo mismo. (¿De acuerdo o no?)

Premisa **16)** hombres y mujeres típicos inconscientemente vuelven a crear y buscar el mismo nivel de crianza (menos a más) en sus relaciones, hogares y lugares de trabajo que experimentaban como niños pequeños. Una vez que esté consciente de esto y aceptan toda la responsabilidad de llenar sus necesidades primarias, usted puede mejorar (a) auto-cuidado y (b) el nivel de crianza de sus entornos. (¿De acuerdo o no?) Observe su reacción a esta propuesta...

Más premisas básicas acerca de las personas que conforman este sitio web...

17) Personas normales tienen tres "mentes" -. Consciente, semi-consciente e inconsciente "Inconsciente" significa "fuera de mi conciencia". Sus percepciones y reacciones de cada momento son formadas por una mezcla dinámica de las sensaciones corporales y las reacciones en sus tres mentes y los instintos primarios. Sus mentes (es decir, los sub-seres de su personalidad), las células del cuerpo, y las glándulas interactúan entre sí de formas complejas que no se pueden entender, pero a menudo se pueden "sentir" o "intuir". (¿De acuerdo o no?)

18) Cada persona tiene la capacidad innata para percibir la guía espiritual y el consuelo de un Poder Superior. Esta capacidad a menudo se manifiesta como una sub-personalidad que actúa como enlace incansable con su Ser Superior, tu alma, y otros mentores espirituales o poderes.

Su sub-ser espiritual madura con la edad y la experiencia y aconseja con prudencia su Ser y sub-seres Manager en otras situaciones importantes. Muchos niños adultos heridos no pueden escuchar o confiar en esta sabiduría inestimable hasta tocar el fondo verdadero y hasta que elijan la reducción de sus heridas personales. (¿De acuerdo o no?)

19) Las personas que cultivan un interés que no juzga en lo que está pasando fuera y "dentro" de ellos mismos (pensamientos, sentimientos, impulsos, "sentidos", los sueños, los patrones, los procesos, las sensaciones, intuiciones, corazonadas procesos corporales...) poco a poco aprenden a vivir días y noches más auto dirigidas y satisfactorias.

La gente consiente también parecen más dispuestos a comunicar y dar espontáneamente crianza más empática con los niños y otros adultos. La gente a menudo gobernadas por falsos sub-seres son frecuentemente demasiado distraídos por los conflictos internos y las reacciones a los comportamientos de los demás para darse cuenta y entender lo que está pasando "en el interior". Eso puede cambiar cualquier día - especialmente después de haber experimentado algún tipo de fondo personal. (¿De acuerdo o no?)

20) En cualquier momento, cualquier persona (como usted) puede ser juzgada en estar en algún lugar entre holísticamente sana o enferma. Su grado de salud promueve u obstaculiza el desarrollo de su potencial como una persona única - es decir, avanzar en tu propósito de vida o misión (la auto-actualización).

¿El grado en el que sus necesidades básicas de desarrollo se cumplieron durante sus primeros años de infancia afectó significativamente la forma armoniosa o caótica de tus sub-seres, y determinan lo cual de sus sub-seres guía su persona entera? Los factores genéticos también influyen en maneras poco conocidas. (¿De acuerdo o no?)

Pausa, respira y reflexiona - ¿Está de acuerdo con estas premisas sobre las personas? ¿Si no, usted está claro sobre lo que usted cree? ¿Necesita un descanso antes de continuar?

Locales acerca de la vinculación, las pérdidas y el duelo

21) A partir de la infancia, las personas holísticamente saludables inconscientemente forman vínculos fuertes o débil con otras personas y cosas. También formamos lazos con cosas especiales, lugares, experiencias sensoriales (música, sabores, olores, movimientos,...) ideas, rituales, esperanzas y fantasías. (¿De acuerdo o no?)

Por elección o por casualidad, estos vínculos se rompen de repente o lentamente. Desde la infancia, nuestras vidas cambian y son inevitablemente golpeadas por estas pérdidas menores a masivas. Los cambios ambientales pueden también causar pérdidas significativas. (¿De acuerdo o no?)

22) Todos los seres orgánicamente normales, los niños y adultos tienen las habilidades instintivas a (a) hacer el duelo y (b) a soportar la incomodidad de las pérdidas significativas hasta aceptar lo que significan - mentalmente, emocionalmente y espiritualmente. (¿De acuerdo o no?)

El duelo saludable de tres niveles es esencial para la salud holística relaciones y familias de alta crianza. Nuestras culturas heridas e inconscientes desconocen y se oponen al duelo saludable en insistir en a la velocidad, el exceso de estimulación, placer y excitación. Culturas más antiguas lo hacen mejor. (¿De acuerdo o no?)

23) Todas las personas (como usted) desarrolla una "política del duelo" personal - es decir, un conjunto de creencias, valores y reglas (lo que se tiene que hacer,...) acerca de la vinculación, las pérdidas, y la gente en duelo. La mayoría son conscientes de sus políticas del duelo personal y familiar, que pueden promover u obstaculizar el duelo sano. Estas políticas pueden ser conscientemente actualizadas en una actitud „pro duelo“ una vez que (a) la persona es consciente de los básicos del duelo sano y (b) de que su verdadero Ser guía su personalidad. (¿De acuerdo o no?)

24) Los niños típicos y los adultos necesitan siete requisitos para el duelo sano. Nuestra sociedad no enseña ni promueve estos requisitos, por lo que a menudo tenemos que descubrirlas por nosotros mismos a partir de la experiencia. Proveer intencionalmente estos requisitos a los niños dependientes es un regalo inestimable para toda la vida. (¿De acuerdo o no?) ¿Han dado sus cuidadores este regalo a ti?

25) Los adultos criados en, y los niños que ahora viven en, familias de baja crianza a menudo carecen de permiso internos y / o externo a llorar sus pérdidas y aceptar lo que estas pérdidas significan. Este bloqueo del duelo puede promover la enfermedad personal + problemas psicológicos relaciones superficiales o tóxicos + grupos de baja crianza. (¿De acuerdo o no?)

Lección 3 en este sitio Web se centra en el aprendizaje del "buen duelo", y ayudando unos a otros a construir una actitud positiva con respecto al duelo las relaciones y las familias.

Una vez más, haz una pausa, respira y reflexiona. Que es lo que usted está enterado de ahora - ¿Qué está aprendiendo? Cuando esté listo, revise la última serie de premisas básicas que subyacen a este sitio...

Locales sobre la comunicación interpersonal

26) Cualquier comportamiento que causa un cambio "significativo" mental, psicológico, espiritual o físico a otra persona es la "comunicación". Así que "no comunicar" es imposible, porque el silencio o "no respuesta" implica un significado (mensaje). (¿De acuerdo o en desacuerdo?)

27) La comunicación es un proceso complejo, dinámico, proceso de múltiples niveles causada por la necesidad de cada persona en cubrir las actuales necesidades primarias de sus gobernantes sub-seres y (idealmente) los sub-seres gobernantes de su pareja (¿De acuerdo o en desacuerdo?)

28) La comunicación es efectiva si...

- Todas las personas involucradas cumplen sus principales necesidades actuales bastante bien (en su opinión), y...
- Todas las personas involucradas se sienten lo suficientemente bien sobre sí mismos, entre sí, y su proceso de comunicación. (¿De acuerdo o en desacuerdo?)

29) Los sub-seres y las personas comunican para llenar hasta cinco necesidades actuales. Sin el conocimiento mutuo y la conciencia del proceso, las probabilidades de que todos los participantes llenen estas necesidades bastante bien en situaciones importantes pueden ser inferiores al 10%. (¿De acuerdo o en desacuerdo?)

30) La mayoría de las personas son inconscientes de los procesos de comunicación entre sus sub-seres y con otras personas. Sus gobernantes sub-seres pueden decidir de tomar conciencia de...

- aprender a usar los conceptos clave de la comunicación y sus términos (Lección 2 aquí),
- practicar estas siete competencias, y ...
 - darse cuenta si las necesidades actuales de otras personas se cumplen o no. (¿De acuerdo o en desacuerdo?)

31) La resolución win-win (Ganar-ganar) de problemas (frente a estas alternativas comunes) puede ocurrir si cada persona...

- no deja de guiarse por su verdadero Ser, y ...
- quiere aprender y utilizar los conceptos básicos de comunicación para ...
- identificar lo que cada persona necesita ahora
- valorar la dignidad actual de los socios y las necesidades igualmente importantes y válidos, independientemente de la edad, el género, la etnia,
- y si cada persona ...
- invita respetuoso intercambio de ideas con los siete habilidades de comunicación para ver qué mejores
 - Opciones actuales necesidades primarias de todos en suficientemente buenas maneras. (¿De acuerdo o en desacuerdo?)

32) Si las relaciones entre los sub-seres de su personalidad y entre las personas están nutritivas (las necesidades

- están llenadas) o tóxicas (crean necesidad o las amplifican) depende en parte de la eficiencia de su conciencia y su habilidad en la comunicación. Cualquier persona (por ejemplo, usted) pueden aprender a mejorar la eficiencia de sus comunicaciones en cualquier momento. (¿De acuerdo o en desacuerdo?)

En este Curso „¡Rompe el ciclo!, de Superación, la Lección 2 y la guía relacionada se dedican a enseñar el pensamiento y la comunicación eficaz. Para ver lo que usted tiene que saber sobre lo básico de la comunicación, intente esta prueba y revisar estos artículos Q & A (preguntas & respuestas)

+ + +

Estas son las creencias fundamentales que subyacen el contenido de este sitio web sin fines de lucro y los libros relacionados. Para obtener más perspectiva, pueden navegar por estas preguntas y respuestas, y tomar los exámenes. Si usted está en desacuerdo con o no se preocupa por la mayor parte de estas premisas, este curso puede ser de poca utilidad para usted.

Pausa, respira y reflexiona: ¿por qué leen este artículo? ¿Has conseguido lo que necesitabas? ¿Si no - que necesitas ahora? ¿Quién está respondiendo a estas preguntas - su Ser sabio, residente verdadero o „alguien más“?

Por favor dirigen todas sus críticas, sugerencias y preguntas sobre la traducción a vidaskreb@gmail.com

Please direct all your questions, comments and critiques regarding the translation to vidaskreb@gmail.com.

[Next...](#)