

**Centro emocional:**

Asociación, cooperativa, sindicato, ong, ampa...		
Niños/as, personas mayores, adolescentes, discapacidades, personas enfermas, vecinos/as...		
Casarse Separarse	Cuidar, sorprender, cocinar para otros...	Interés
	Estética personal, del hogar, del trabajo, de la calle, jardinería, ikebana...	Meditación emocional
Arte: Danza, pintura, arteterapia, teatro, coral, Dirigir música...	Teatro, cine, literatura, exposiciones..	
Gestalt, co-escucha, diario íntimo emocional...	Agradecimiento	Masaje, Contact
Emociones +	Naturaleza	Animal
Diario íntimo	Reiki, Yoga, Tai-chi	

Bromas	Amabilidad	Qué sienten?
Sonrisa compulsiva	Desnudez*	Servicio
Regalo ahora	Escribir para sacar fuera	Bondad
Aburrirte ¿De qué huyo?	¿Qué quieres tú? Cubrir tus necesidades	Sobriedad
Egoísmo	Ayudar	Reeducación

**Centro intelectual:**

Estudios: lógica, matemáticas, filosofía, contabilidad, biología...			Invulnerable / mostrar
¡Esfuerzo intelectual para comprender!			
Tema investigar, periódico comparar, periódico tema, tema semanal, interés de otros, interés antípodas	Escribir, Libro, Artículos, diario de lo que hoy he comprendido...	Meditación intelectual	Club lectura, grupo de estudio..
Plan de negocio	¡Preguntar!	Un filósofo	Reeducación infantil
Plan ong o similar (asociación... ¡pero mental!)	Preparar para impartir curso, oratoria	Interés contrarios 1 tema 2 filósofos	Hatha Yoga
IRPF	Callar lo que no sé. Diferenciar opinión de conocimiento.	Educación sensorial, diario valorativo/perceptivo.	Propósitos conscientes (cuidado yo-ideal)
Papeles legales: ¿cuáles? ¿con qué criterios?	Ajedrez	Informática	Buscar solución Artilugio

¡¡Callar lo que sí sé!!	Razones + emociones para decidir	Servicio: no querer entender
Meter la pata	Día de ayuno	Mostrar las emociones + y las negativas POSITIVAMENTE
¿Qué evito sentir?	Zapatera	Hablar para comprender.. ¡no para ser comprendido/a!

## Centro energético

1.- Deportes de enfrentamiento físico real	Ser John Wayne	Nombre sin diminutivos	
2.- Deporte equipos	Revivir mentalmente lo negado aceptándolo	Gritar consciente: coche, fútbol...	
3.- Deporte CONSCIENTE		Tacos	
	Hablar + rápido, + enfático... Andar + rápido, pedir paso... Hacer con ganas... Leer en voz alta....		
Primero en tu vida, pide lo mejor... Preguntar todo, pedir cosas... ¡Incluso para practicar!...	Sexualidad fantasías en realidad, hablar de ello con la pareja, basta de temas tabúes (ojo sinceridad...).		
Relajación consciente	Reclamar... 2 no al día	Asertividad	
Limpieza casa, huerto, jardín, bricolaje...	Cerrar temas pendientes	Respiración y relajación consciente	Convivir con gente energética sin dejarse pisar: curso policía, suegro/a..
Incordiando el muñeco	Retos energéticos: carnet conducir...	Rompe normas	Reeducación infantil
Meditación energética			

No dar consejos, no corregir, ver lo + de las personas	Disculparte tras explosiones	Terminado en vocal, saltos en la cama, helado de piña...	Impotencia: ¿qué siento? A mí, no al otro!
Basta de reclamar	¿Qué emoción evitas?	Quizás...	Rendirse... hágase tu voluntad
Ho pono pono.... bendecir...			