

A tu disposición el nuevo audio corto para manejar tus emociones (TBT)

La inteligencia Emocional marca como objetivos: ser capaz de reconocer las emociones, expresarlas, encauzarlas y rentabilizarlas. Sin embargo, esto no es posible, si no echamos mano de la Inteligencia Virtual.

La Inteligencia Virtual nos permite manejar imágenes de afrontamiento del problema, purgar la negatividad simbólica del mundo irracional, potencie el poder del YO y visualice el cambio a conseguir.

TBT REDUCTORA

Basada en el libro “Reprográmate. Cómo cambiar tus moldes mentales, lograr el control de tus emociones y mejorar tu vida”, de Pedro Hernández Guanir, en la editorial Paidós, grupo Planeta.



¿QUE ES LA TBT Y CUÁL ES SU OBJETIVO?

La TBT, o técnica de bombeo terapéutico, es una práctica potente y original de lo que el autor llama inteligencia virtual. Siendo **la mejor técnica para desarrollar tu inteligencia emocional**. El objetivo de esta modalidad, que llamamos reductora de TBT, es precisamente **reducir cualquier tipo de molestia, preocupación, ansiedad o tensión**, que has vivido antes, que estás viviendo ahora o anticipas que vas a vivir.

¿A QUIEN ESTÁ DIRIGIDA?

Esta técnica puede usarla cualquier persona que desee mejorar sus emociones. Lo ideal, para potenciar su efecto, es complementarla con sesiones de terapia individual.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Para llevarla a cabo aplicamos las cuatro fases o pasos de la TBT.

1. **Afrontamiento** del problema.
2. La purificación, o **eliminación** por tensión distensión, de todos los aspectos negativos.
3. La potenciación favorecida por la **relajación**.
4. La **visualización** en el estado de numen o máxima espiritualidad.

¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA DISFRUTAR DE ELLA?

Haz clic en este enlace y podrás escuchar la técnica dirigida por el propio autor, Pedro Hernández Guanir.



[AUDIO GENÉRICO REDUCIDO sobre la Técnica de Bombeo Terapéutico \(TBT\)](#)

Recomendable para eliminar de forma rápida algo que produce insatisfacción, ansiedad, decaimiento, apatía o enojo, y para encontrar paz y armonía en menos de 20 minutos.

Busca un momento para ti, en un lugar tranquilo donde puedas concentrarte. Siéntate, tumbate

o recuéstate. Cierra los ojos y sigue la voz que te irá guiando durante todo el proceso.



Para cualquier consulta no dudes en ponerte en contacto con nosotros:

correo@psicomold.com

(+34) 922 63 49 85 / (+34) 691 12 66 22

Síguenos en las redes sociales



Nuestra atención es personalizada, teniendo como eje el respeto a la persona y, por lo tanto, la privacidad de tus datos.