

TEST ORDEN INTERNO Y DISPOSICIÓN PARA EL CAMBIO



**Guía dirigida a facilitar tu Conexión Interna
y Auto-conocimiento**

*- Del Kit Básico “Conexión Interna”, un conjunto de recursos
pensados y diseñados para acompañar tu trabajo interno a través de
procesos psicoterapéuticos y/o de desarrollo personal -*

TEST ORDEN INTERNO Y DISPOSICIÓN PARA EL CAMBIO

Es importante que realices este test antes de emprender nuestro programa de trabajo psicoterapéutico, porque el mismo te ofrecerá algunos indicadores específicos en cuanto a tu disposición ante estos retos de cambio interno. De estos indicadores, consideraremos de manera especial aquellos que debemos mantener en observación y manejo, sobre todo en los momentos en que tiendan a obstaculizar el camino que os habremos trazado.

En este sentido, resultará provechoso para ti que de vez en cuando, a lo largo de nuestro trabajo, vuelvas a realizar el test, y observes cómo varían en el tiempo tales indicadores.

TEST ORDEN INTERNO Y DISPOSICIÓN PARA EL CAMBIO*

Observando tu disposición para trabajar en tus propósitos

INSTRUCCIONES:

A partir de la página siguiente conseguirás un ítem como ejemplo y luego una serie de 5 ítems. Lee con mucha atención la idea que se te plantea en cada uno de ellos, y luego marca una puntuación del 1 al 10 (en la escala: 1 representa tu menor acuerdo y 10 tu máximo acuerdo) para cada uno de estos tres aspectos:

- ✓ **CREO EN ESTA IDEA:** Representa tu mínimo o máximo acuerdo respecto a la medida en que piensas, crees, estás convencid@ de que es así, en tu caso, lo que describe la idea.
- ✓ **SIENTO LA DISPOSICIÓN:** Representa tu mínimo o máximo acuerdo respecto a la medida de tu interés, ánimo, ganas, motivación, para comprometerte con lo que te sugiere el ítem.
- ✓ **SE QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO:** Representa tu mínimo o máximo acuerdo respecto a la medida en que tu experiencia te dice que definitivamente **SÍ ACTUARÁS** según las implicaciones que te describe el ítem.

El primer ítem (0.) es un ejemplo de respuestas, que te servirá de guía para comprender mejor la forma de responder el test.

*** He tomado como base de las premisas para los ítems de este test, interesantes conceptos de Luciani, Joseph (2001): Cómo superar la ansiedad y la depresión. Barcelona: Amat.**

EJEMPLO:

0. Para poder lograr metas personales satisfactorias en la vida, es importante, en primer lugar, conectar con uno mism@, determinar qué es lo que realmente se desea y evaluar las propias fortalezas/ debilidades, para luego trazar la ruta correspondiente, a partir de objetivos, recursos y actividades pertinentes, coherentes y factibles.

□ *Menor acuerdo* *Máximo acuerdo* □

CREO EN ESTA IDEA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SIENTO LA DISPOSICIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En este ítem de ejemplo, observamos que:

- ✓ *PIENSO, ESTOY CONVENCID@ de que, para poder lograr mis metas personales, definitivamente es importante realizar lo que plantea la idea (10).*
- ✓ *Del mismo modo, aunque en menor grado (8), siento que estoy MOTIVAD@, TENGO GANAS de emprender ese camino.*
- ✓ *Sin embargo, mi experiencia me dice que es muy probable que no lleve esta CREENCIA a la ACCIÓN (2), porque la motivación que actualmente siento para lograrlo, es posible que no permanezca en el tiempo.*

AHORA RESPONDE EL TEST:

1. Para que se dé el cambio interno, no existen recursos externos mágicos que resulten por sí solos. Necesitarás un tipo de compromiso similar al de un programa de ejercicios para prepararte como un atleta profesional que correrá en un maratón. Únicamente tu trabajo consciente y constante en tu proceso y plan dará frutos.

☐ **Menor acuerdo** **Máximo acuerdo** ☐

CREO EN ESTA IDEA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SIENTO LA DISPOSICIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Para que se dé el cambio interno, sólo si te comprometes con el trabajo que corresponde, consecuentemente a lo largo del tiempo, empezarás a cosechar los beneficios acumulados de tus esfuerzos. Los beneficios llegarán porque, en el proceso de Psicoterapia y/o de Coaching, aprenderás/desarrollarás tres aspectos esenciales:

- **Paciencia;**
- **Comprensión de las características particulares de tu proceso de cambio;**
- **Confianza en ti mism@.**

☐ **Menor acuerdo** **Máximo acuerdo** ☐

CREO EN ESTA IDEA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SIENTO LA DISPOSICIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TEST ORDEN INTERNO Y DISPOSICIÓN PARA EL CAMBIO

<i>SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
--	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------

3. El potencial para el logro de lo que realmente deseas siempre está en ti, y sólo tú puedes decidir conectarlo, definirlo y activarlo.

☐ *Menor acuerdo* *Máximo acuerdo* ☐

<i>CREO EN ESTA IDEA</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>SIENTO LA DISPOSICIÓN</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>

4. Ni siquiera el mejor psicólogo del mundo puede hacerte cambiar. Nadie puede. En el mejor de los casos, un buen facilitador que te acompañe, puede apalancarte utilizando las técnicas adecuadas. Sin embargo, el resultado siempre dependerá de ti, de tu disposición, compromiso, esfuerzo y disciplina.

☐ *Menor acuerdo* *Máximo acuerdo* ☐

<i>CREO EN ESTA IDEA</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>SIENTO LA DISPOSICIÓN</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>

5. Los objetos en posición de descanso, así como las personas inconstantes, o que padecen de apatía, o con ansiedad y/o depresión, se resisten al movimiento. Tus esfuerzos iniciales serán los más difíciles, pero con el apoyo, la motivación y la dirección adecuados, la inercia cederá ante el valioso movimiento, un movimiento que en cuanto empiece se dará cada vez con mayor facilidad.

☐ *Menor acuerdo* *Máximo acuerdo* ☐

<i>CREO EN ESTA IDEA</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>SIENTO LA DISPOSICIÓN</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>

CÁLCULO DE PUNTUACIONES DEL TEST:

1. *Suma todas las puntuaciones que coloques a todos los ítems por cada criterio de respuesta. Así, obtendrás un valor total del Test para CREO EN ESTA IDEA, otro valor total para SIENTO LA DISPOSICIÓN y otro valor total para SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO. El valor total que obtengas para cada criterio es tu referencia para el procesamiento de tus resultados, en términos, respectivamente, de cuán favorables son tus PENSAMIENTOS, grado de MOTIVACIÓN y capacidad de ACTUAR, para conseguir lo que desees.*
2. *Suma todas las puntuaciones del punto anterior, que calculaste por criterios. El valor total que obtengas es la referencia para el procesamiento de tus resultados globales del test.*

Esta matriz puede ayudarte a colocar las puntuaciones:

<i>CRITERIO DE RESPUESTA</i> ☐	<i>Suma los valores correspondientes a los 5 ítems para cada criterio</i> ☐
<i>CREO EN ESTA IDEA</i>	
<i>SIENTO LA DISPOSICIÓN</i>	
<i>SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO</i>	
<i>Suma Total Puntuaciones del Test</i> ☐	

PROCESAMIENTO DE PUNTUACIONES DEL TEST:

- 1. Mientras más cercana a 50 esté tu puntuación para cada criterio, respectivamente, contarás con: las creencias, pensamientos necesarios (CREO EN ESTA IDEA); el ánimo, motivación, disposición, deseables (SIENTO LA DISPOSICIÓN); y los hábitos de comportamiento más adecuados para tu emprendimiento y logros (SÉ QUE ACTUARÉ DE ACUERDO A ESTO).***
- 2. Mientras más próxima a 150 esté tu puntuación total del Test, más cerca estarás de conseguir los cambios que deseas en un tiempo relativamente breve.***

MI LINEA EDITORIAL

A continuación te coloco la lista de títulos de mis libros y manuales que tienes a disposición, cada uno con el enlace correspondiente para su adquisición en [Smashwords](#) y en [Amazon](#) si deseas adquirirlos. Ambas son plataformas bastante seguras, confiables y muy amigables para registrarte.

Si quisieras información acerca de otras plataformas para obtenerlos, haz [click aquí](#). Este enlace te lleva a mi Blog, donde encontraras información más detallada.

La intención fundamental de mi línea editorial es acompañarte en la observación de tus procesos internos, entrenar tu CONEXIÓN INTERNA, expandir tu CONSCIENCIA, facilitarte el CONOCERTE cada vez más y trabajar en tu saludable COHERENCIA, a favor de ti mismo y de tu mundo relacional, para que logres gestionar de modo cada vez más armónico y productivo tus emociones elementales, a través de diversas situaciones de vida que he observado son fundamentales para la mayoría de quienes compartimos este curioso mundo.

ENLACES SMASHWORDS

EDICIONES EN CASTELLANO:

SERIE CONEXIÓN INTERNA

SERIE CONEXIÓN INTERNA- [VOL. ESPECIAL: PÉRDIDAS, CRISIS Y DUELOS EVOLUTIVOS- Acerca del verdadero perder y ganar en la vida.](#)

SERIE CONEXIÓN INTERNA- VOL. ESPECIAL: [¿AFIRMACIONES POSITIVAS O PENSAMIENTOS COHERENTES? Una guía breve para reflexionar y entrenar formas de pensamiento que te permitirán percibir tus realidades internas y tus escenarios de vida en coherencia ...desde tu CONEXIÓN INTERNA.](#)

CONEXIÓN INTERNA- MANUAL ESPECIAL: ADENDUM AL LIBRO ¿AFIRMACIONES POSITIVAS? ó... ¿PENSAMIENTOS COHERENTES? La guía práctica que acompaña al libro “¿Afirmaciones positivas o Pensamientos coherentes?” Para profundizar y continuar entrenando formas de reflexión que te permitirán comprender tus realidades internas y tus escenarios de vida en coherencia... desde tu Conexión Interna. **(Disponible en el 1er trimestre de 2023).**

MANUALES Y AUDIOS: CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- VOLUMEN ESPECIAL: [EMOCIONES ESENCIALES- El verdadero camino de regreso... a casa.- Acerca de cómo recuperar nuestros balances internos y elegir a favor de nuestra salud aprendiendo a “leer” y gestionar los mensajes de nuestro cuerpo y emociones.](#) EL LIBRO QUE INCLUYE, EN UNA SOLA EDICIÓN, LA TRILOGÍA “INTEGRANDO NUESTRAS PÉRDIDAS”, “INTEGRANDO NUESTROS MIEDOS” E “INTEGRANDO NUESTRO ENOJO”.

TRILOGÍA:

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 1 DE 3: INTEGRANDO NUESTRAS PÉRDIDAS](#) y las “tareas pendientes” de nuestra Tristeza: amargura, depresión...- Una guía para comprender y validar tu TRISTEZA evolutiva, la emoción que te permite gestionar tus [apegos y procesos personales de pérdidas significativas, a partir de tu Conexión Interna.](#) **(Puedes utilizar este Manual para acompañar el libro: “Pérdidas, crisis y duelos evolutivos- Acerca del verdadero ganar en la vida”).**

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 2 DE 3: INTEGRANDO NUESTROS MIEDOS](#) y las “tareas pendientes” de la Ansiedad. / Una guía para comprender y validar tu MIEDO, la emoción que te permite gestionar aquello que amenaza tu integridad, tomando previsiones, reconociendo tus vulnerabilidades y potenciando tus fortalezas, desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna.

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 3 DE 3: INTEGRANDO NUESTRO ENOJO](#) ...y las “tareas pendientes” del Resentimiento, la Irritabilidad y el Rencor.- Una guía para comprender y validar tu ENOJO, la emoción que te permite encauzar tu energía vital, accionando con ímpetu y enfoque a favor de lo que es coherente, justo y digno en cada situación retadora que irrespeto y/o violenta tu territorio, tu integridad, tu dignidad... desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna.

SMASHWORDS LINKS

SPANISH EDITIONS:

INNER CONNECTION SERIES

INNER CONNECTION SERIES- [SPECIAL VOL.: LOSSES, CRISIS AND EVOLUTIONARY DUELS - About the Real Lose and Winning in Life.](#)

INNER CONNECTION SERIES- SPECIAL VOL.: [POSITIVE AFFIRMATIONS? or... COHERENT THOUGHTS? A brief guide to reflect and train forms of thought that will allow you to perceive your internal realities and your life scenarios in coherence ... from your INNER CONNECTION.](#)

INNER CONNECTION - SPECIAL MANUAL: ADENDUM TO THE BOOK POSITIVE AFFIRMATIONS? or... COHERENT THOUGHTS? The practical guide that accompanies the book “Positive affirmations? or “Coherent thoughts?” To deepen and continue training forms of reflection that will allow you to understand your internal realities and your life scenarios in coherence ... from your Inner Connection. **(Available in the 1st quarter of 2023).**

MANUALS AND AUDIOS: INNER CONNECTION IN 8 STEPS

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- SPECIAL VOLUME: [ESSENTIAL EMOTIONS- The true way back... home.- About how to recover our internal balances and choose in favor of our health by learning to “read” and manage the messages of our body and emotions. THE](#)

BOOK THAT INCLUDES, IN A SINGLE EDITION, THE TRILOGY "INTEGRATING OUR LOSSES", "INTEGRATING OUR FEARS" AND "INTEGRATING OUR ANGER".

TRILOGY:

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 1 OF 3: INTEGRATING OUR LOSSES](#) and the "pending tasks" of our Sadness: bitterness, depression... / [A guide to understand and validate your evolutionary SADNESS, the emotion that allows you to manage your attachments and personal processes of significant losses, from your Inner Connection.](#) **(You can use this Manual to accompany the book: " Losses, Crises and Evolutionary Duels-About the Real Lose and Winning in Life")**.

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 2 OF 3: INTEGRATING OUR FEARS](#) and the "pending tasks" of Anxiety. / [A guide to understand and validate your FEAR, the emotion that allows you to manage what threatens your integrity and valuate risks, recognizing your vulnerabilities and enhancing your strengths, from an evolutionary perspective, from your Inner Connection.](#)

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 3 OF 3: INTEGRATING OUR ANGER...](#) and the "pending tasks" of Resentment, Irritability and Hatred. / [A guide to understand and validate your ANGER, the emotion that allows you to channel your vital energy , acting with impetus and focus in favor of what is coherent, fair and worthy in each challenging situation that disrespects and / or violates your territory, your integrity, your dignity ... from an evolutionary perspective, based on your Inner Connection.](#)

ENLACES AMAZON

EDICIONES EN CASTELLANO:

SERIE CONEXIÓN INTERNA

SERIE CONEXIÓN INTERNA- VOL. ESPECIAL: [PÉRDIDAS, CRISIS Y DUELOS EVOLUTIVOS](#)- Acerca del verdadero perder y ganar en la vida.- Una guía para comprender y transitar todo proceso personal de pérdidas tangibles y/o simbólicas, desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna. **(Puedes ampliar y profundizar las reflexiones de este libro con los conceptos y prácticas del manual: "Integrando nuestras Pérdidas y las tareas pendientes de nuestra Tristeza: Amargura, Depresión..." - Ver más abajo en esta lista).**

SERIE CONEXIÓN INTERNA- VOL. ESPECIAL: [¿AFIRMACIONES POSITIVAS O PENSAMIENTOS COHERENTES?](#) Una guía breve para reflexionar y entrenar formas de pensamiento que te permitirán percibir tus realidades internas y tus escenarios de vida en coherencia ...desde tu CONEXIÓN INTERNA.

CONEXIÓN INTERNA- MANUAL ESPECIAL: ADENDUM AL LIBRO [¿AFIRMACIONES POSITIVAS? Ó... ¿PENSAMIENTOS COHERENTES?](#) La guía práctica que acompaña al libro "¿Afirmaciones positivas o Pensamientos coherentes?" Para profundizar y continuar entrenando formas de reflexión que te permitirán comprender tus realidades internas y tus

escenarios de vida en coherencia... desde tu Conexión Interna. **(Disponible en el 1er trimestre de 2023).**

MANUALES Y AUDIOS: CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- VOLUMEN ESPECIAL- versión libro físico: [TUS EMOCIONES SON ESENCIALES- El verdadero camino de regreso... a casa.- Acerca de cómo recuperar nuestros balances internos y elegir a favor de nuestra salud aprendiendo a “leer” y gestionar los mensajes de nuestro cuerpo y emociones.](#) **EL LIBRO QUE INCLUYE, EN UNA SOLA EDICIÓN, LA TRILOGÍA “INTEGRANDO NUESTRAS PÉRDIDAS”, “INTEGRANDO NUESTROS MIEDOS” E INTEGRANDO NUESTRO ENOJO**. En mi blog tienes la información para su adquisición en formato ebook: [Click aquí](#).

TRILOGÍA:

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 1 DE 3: INTEGRANDO NUESTRAS PÉRDIDAS](#) y las “tareas pendientes” de nuestra Tristeza: amargura, depresión....- Una guía para comprender y validar tu TRISTEZA evolutiva, la emoción que te permite gestionar tus apegos y procesos personales de pérdidas significativas, a partir de tu Conexión Interna. **(Puedes utilizar este Manual para acompañar el libro: “Pérdidas, crisis y duelos evolutivos- Acerca del verdadero ganar en la vida”)**.

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 2 DE 3: INTEGRANDO NUESTROS MIEDOS](#) y las “tareas pendientes” de la Ansiedad. / Una guía para comprender y validar tu MIEDO, la emoción que te permite gestionar aquello que amenaza tu integridad, tomando previsiones, reconociendo tus vulnerabilidades y potenciando tus fortalezas, desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna.

CONEXIÓN INTERNA EN 8 PASOS- [MANUAL 3 DE 3: INTEGRANDO NUESTRO ENOJO](#) ...y las “tareas pendientes” del Resentimiento, la Irritabilidad y el Rencor.- Una guía para comprender y validar tu ENOJO, la emoción que te permite encauzar tu energía vital, accionando con ímpetu y enfoque a favor de lo que es coherente, justo y digno en cada situación retadora que irrespeto y/o violenta tu territorio, tu integridad, tu dignidad... desde una perspectiva evolutiva, a partir de tu Conexión Interna.

AMAZON LINKS

ENGLISH EDITIONS

INNER CONNECTION SERIES

INNER CONNECTION SERIES- SPECIAL VOL.: [LOSSES, CRISIS AND EVOLUTIONARY DUELS](#) - About the Real Lose and Winning in Life.- A brief guide to comprehend and go through any personal process of tangible and/or symbolic loss, from an evolutionary perspective, starting from your Inner Connection. **(You can expand and deeper the reflections of this ebook with the concepts and practices of the manual: "Integrating**

our Losses and The Pending Tasks of our Sadness: Bitterness, Depression..." - See it further down this list).

INNER CONNECTION SERIES- SPECIAL VOL.: [POSITIVE AFFIRMATIONS? or... COHERENT THOUGHTS? A brief guide to reflect and train forms of thought that will allow you to perceive your internal realities and your life scenarios in coherence ... from your INNER CONNECTION.](#)

INNER CONNECTION - SPECIAL MANUAL: ADENDUM TO THE BOOK POSITIVE AFFIRMATIONS? or... COHERENT THOUGHTS? The practical guide that accompanies the book "Positive affirmations? or "Coherent thoughts?" To deepen and continue training forms of reflection that will allow you to understand your internal realities and your life scenarios in coherence ... from your Inner Connection. **(Available in the 1st quarter of 2023).**

MANUALS AND AUDIOS: INNER CONNECTION IN 8 STEPS

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- SPECIAL VOLUME- Physical book: [ESSENTIAL EMOTIONS- The true way back home.- About how to recover our internal balances and choose in favor of our health by learning to "read" and manage the messages of our body and emotions.](#) **THE BOOK THAT INCLUDES, IN A SINGLE EDITION, THE TRILOGY "INTEGRATING OUR LOSSES", "INTEGRATING OUR FEARS" AND "INTEGRATING OUR ANGER".** In my blog you have the information for its acquisition in ebook format: [Click here.](#)

TRILOGY:

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 1 OF 3: INTEGRATING OUR LOSSES and the "pending tasks" of our Sadness: bitterness, depression... / A guide to understand and validate your evolutionary SADNESS, the emotion that allows you to manage your attachments and personal processes of significant losses, from your Inner Connection.](#) **(You can use this Manual to accompany the book: " Losses, Crises and Evolutionary Duels- About the Real Lose and Winning in Life").**

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 2 OF 3: INTEGRATING OUR FEARS and the "pending tasks" of Anxiety. / A guide to understand and validate your FEAR, the emotion that allows you to manage what threatens your integrity and valuate risks, recognizing your vulnerabilities and enhancing your strengths, from an evolutionary perspective, from your Inner Connection.](#)

INNER CONNECTION IN 8 STEPS- [MANUAL 3 OF 3: INTEGRATING OUR ANGER and the "pending tasks" of Resentment, Irritability and Hatred. / A guide to understand and validate your ANGER, the emotion that allows you to channel your vital energy, acting with impetus and focus in favor of what is coherent, fair and worthy in each challenging situation that disrespects and / or violates your territory, your integrity, your dignity ... from an evolutionary perspective, based on your Inner Connection.](#)

***“Tu visión se aclarará solamente cuando puedas
mirar en tu propio corazón. Quien mira hacia afuera, sueña;
quien mira hacia adentro, despierta.”- C. G. Jung.***

***Estamos acá para servirte...
¡A tu Salud y con cariño!
Desde lo mejor de mí,
Montse.***