

EMILIO GARCÍA

# TOXIQUEEN

## DESCRIPCIÓN

¿El rey o reina involuntari@ de la toxicidad?

Deja de ser el pararrayos de la toxicidad en tu entorno

¿Te sorprendes a ti mism@ reaccionando de manera virulenta, **intolerante**, **irritable**, haciendo o diciendo bajezas de las que jamás te creíste capaz? ¿Te desconoces a ti mism@ y no sabes qué hacer para volver a tu centro?

Es hora de borrar esas debilidades de la reacción excesiva, el ser altamente emocional, la **saturación de pensamientos**, la indefensión ante los mismos viejos gatillos.

Borraremos igualmente las debilidades psíquicas, de **neutralidad insuficiente** y falta de centraje ante cierto tipo de situaciones y personas.

Es hora de desconectarte de ciertos infortunios y de **recuperar el equilibrio** y estabilidad mentales. **Dile adiós a tu personalidad de TOXIQUEEN** porque la reina de la **CONEXIÓN** con tus mejores escenarios está por llegar.



## CONTENIDO TEMÁTICO

- Sentir tus **emociones con neutralidad**
- Por debajo de la **Toxiqueen**: la vida misma
- Claridad, **neutralidad e insight** en situaciones de toxicidad
- Corrección de las principales **fuentes de la toxicidad**
- Toxicidad entre niveles jerárquicos en el ámbito profesional
- **Evacuación de toxicidad** del cuerpo

## EJERCICIOS DURANTE LA CLASE

- Neutralidad ante la **toxiqueen**: no tapes tu toxicidad, aunque tampoco te claves
- **Borrado de autodefiniciones** como reactiv@
- Recuperación de tu introspección perdida por exceso de reactividad: **recuperación de ti**
- **Fortalecimiento del insight** frente a situaciones que más te hacen reaccionar
- Separación de uso de falsas herramientas de situaciones de toxicidad para que realmente sepas
- Menos sentimientos, menos confusión, **más claridad** en situaciones de toxicidad
- Borrado de experiencias negativas de falta de **reconocimiento en carrera**
- Borrado de impotencia y exclusión ancestral en el área de carrera por estar por debajo de personas incapaces

## PLUS +

- Experiencias negativas de toxicidad propias y de ancestros con empleados
- Neutralidad ante la toxicidad de conflictos entre distintos niveles jerárquicos
- **Borrado del shock** cuando la gente no cumplió acuerdos
- Borrado de la debilidad de desear que la gente sea diferente o haga algo distinto
- Fortalecimiento de **capacidad inmediata** de ajuste en estas situaciones tóxicas
- Borrado del trauma de **sentir que no eras importante** para los otros en todas tus infancias
- Borrado de la debilidad de querer que tu familiares sean diferentes y actúen diferente
- Borrado de la **debilidad** frente a **familiar o persona amada** destructiva
- Borrado de debilidad en la reacción ante la mentira o personas que acomodan las cosas a su conveniencia
- Borrado de debilidad ante gente maleducada o desconsiderada
- Fortalecimiento ante conflictos de servicio a clientes para **no ceder ante la toxicidad** de clientes impertinentes