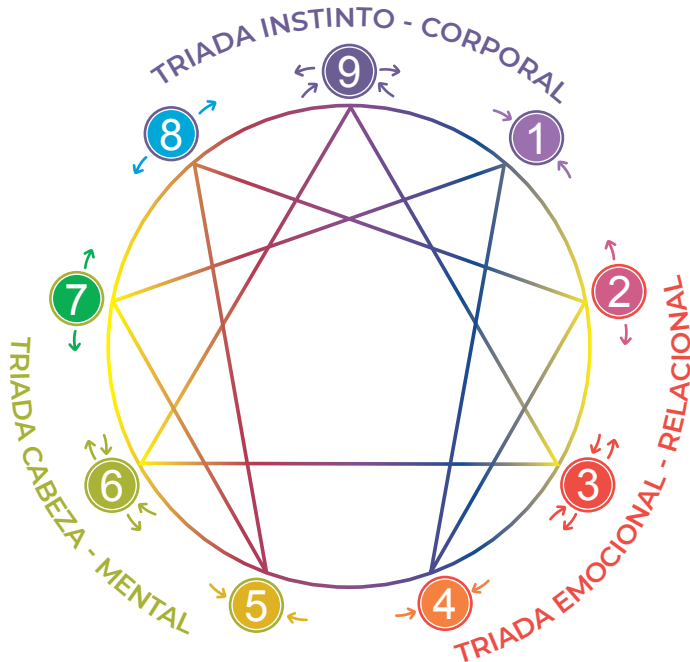


TRIADAS



Las flechas indican el manejo de la energía. En cada triada hay un eneatis que saca la energía, otro que se la guarda dentro y otro que varía.

Las triadas son formas de agrupar los eneatis. Cada triada comparte la misma energía de base, los rasgos y los comportamientos tanto sociales como en su vida.

8 9 1 TRIADA DEL INSTINTO

Buscan autonomía y marcar límites · Viven en el presente ·
Su energía de base es el ENFADO

- Es la triada más instintiva o corporal
- Filtran la vida desde el cerebro reptiliano
- Son los que más están pendientes de sus sensaciones físicas y si sienten alguna molestia buscan la manera de recobrar el equilibrio
- Viven en el presente porque el cuerpo siente en el presente
- Les importa tener una sensación de autonomía y control, y sentir que ellos pueden sobrevivir sin ayuda
- Marcan su territorio
- Su energía de base es el enfado, porque el enfado es una energía que permite autoafirmarse y poner límites
- Se fían más de lo que sienten en el cuerpo que de su mente o de su corazón
- Lo que los mueve a la acción es el estar bien en el aquí y ahora
- Sienten que es peligroso no tener el control de su autonomía.

IMAGEN QUE QUIEREN DAR: “es bueno que los otros vean que tengo voluntad y control. Es decir, mostrar que sé lo que hago y que no soy fácilmente influenciable”.

NECESIDAD BÁSICA: Sentirse estimulados, tanto para sentir excitación, emoción e intensidad como para sentir relajamiento.

GUIÓN DE VIDA: Al estar más conectados con el cuerpo tienen una búsqueda de el disfrute. De sentirse bien en el cuerpo. Quieren tener la sensación de que su cuerpo está en equilibrio. Ellos sienten que se les ha cohartado el disfrute y su guión de base es el no disfrute. El 8 se revela y decide disfrutar sí o sí, y es expansivo. El 9 disfruta de una manera que no moleste a nadie y el 1 pone el disfrute en la última posición de su jerarquía después de hacer lo que considera importante. Para esta triada es importante controlar los límites y controlarse ellos. El 1 es el más extremo en este control, el 8 lo quiere hacer pero tiene unos límites muy expansivos y se controla cuando quiere y el 9 a veces controla y a veces no.

2 3 4

TRIADA EMOCIONAL

Buscan atención y vínculo · Referencia al pasado ·
Su energía de base es la TRISTEZA

• Le dan mucha importancia a las emociones y por lo tanto a las relaciones porque es a través de ellas cuando se activan esas emociones • Valorar mucho como les ven los demás, si les prestan o no atención y si los demás se quieren o no vincular con ellos • Hacen referencia al pasado porque recurren a sus recuerdos para entender por qué son así o por qué hacen las cosas o si deben repetir algo o dejar de hacerlo si no obtuvieron la respuesta que esperaban • Sienten que son el resultado de las experiencias que han tenido o que no han tenido • Su energía de base es la tristeza pero en el sentido de no ser vistos, o no ser valorados o no ser queridos como ellos quieren • También sienten mucha vergüenza • Se fían más de lo que sienten en el corazón que de su cuerpo o de su mente • Les asusta comprometer su imagen o no dar la imagen que ellos quieren que se tenga de ellos • Para ellos es importante sentir que gustan a los demás y sentirse a gusto • Usan mucho la palabra gusto.

IMAGEN QUE QUIEREN DAR: “es bueno que los demás piensen que tengo autoestima”.

NECESIDAD BÁSICA de ser vistos, de importarle a los demás, de que los quieran. Buscan sobre todo los refuerzos positivos, pero se pueden conformar con cualquier tipo de reconocimiento.

GUIÓN DE VIDA: al no haberse sentido amados, valorados o reconocidos sienten carencia de amor. El guión de base es el desamor. Para compensarlo el 2 da amor esperando recibirlo de vuelta, confunde que lo necesiten con que lo quieran. El 3 siente que lo van a querer si es productivo y así lo van a admirar, confunde admiración y amor. Y el 4 siente que nunca lo van a querer, así que se pasa la vida añorando ese amor y lo idealiza, de manera que difícilmente encontrará el amor busca y culpa a la vida, y a otros de esa sensación de desamor.

5 6 7

TRIADA MENTAL

Buscan seguridad y entender ·
Anticipan el futuro · Su energía de base es la ANSIEDAD

• Son los que más sienten ansiedad, entendida como miedo a sentir miedo y a no controlar lo que puede pasar. Pero es un miedo imaginario, miedo a la posibilidad de que pasen cosas. Para ello intentan anticiparse al futuro y tener preparadas respuestas a esas cosas que están imaginando • Les cuesta entender que la ansiedad que sienten la crean ellos mismos y que son emociones que han generado al imaginarse todo tipo de problemas • Se fían más de su mente que de su cuerpo o de su corazón • Son los que más problemas tienen con el tiempo. Los 6 sienten que el tiempo no les alcanza para nada, los 7 quieren aprovechar cada segundo de su tiempo en algo divertido y los 5 quieren tener SU tiempo y no lo quieren compartir. Les asusta poner en juego su seguridad • Para ellos es importante entender, controlar, describir, colocar, planificar... • Necesitan crear estructuras. Pero estas estructuras son externas. Los 7 son los que más volcados están hacia afuera, los 6 a veces fuera y a veces dentro y los 5 están tan volcados dentro que se les olvida el exterior • Para esta triada es importante predecir el comportamiento de los demás para sentirse seguros.

IMAGEN QUE QUIEREN DAR: “es bueno que los demás piensen que tengo criterio para decidir”.

NECESIDAD BÁSICA, al no estar conectados con el cuerpo ni con los sentimientos la mente puede volverse errática. Su necesidad básica es la búsqueda de seguridad. En algún momento les hicieron dudar de lo que sentían tanto en el cuerpo como en las emociones. Entonces tuvieron que darle forma a la realidad a través del pensamiento. Sienten que si se explican las cosas pueden tener control sobre ellas.

GUIÓN DE VIDA, al no haber podido confiar ni en lo que pasaba en su cuerpo ni en los sentimientos que tenían, tienen el guión de falta de protección o seguridad.