

DESCUBRIENDO MIS EMOCIONES

Cualquier estímulo lleva asociada una emoción y esta puede ser muy grande o muy pequeña.

Es muy importante ir al cuerpo para reconocerlas, porque si vas al pensamiento, la mente te engaña. Es como una película que nos hemos contado y nos hemos creído.

Hay diferentes herramientas para ir al cuerpo y focalizar la atención.





EL MIEDO

● **Piensa en una situación del pasado que te hizo sentir miedo**

- Baja al cuerpo. Recuerda en qué parte de tu cuerpo lo sentiste
- Mira dónde está, en qué parte del cuerpo se manifiesta

● **Reflexiona de dónde viene: ¿Con qué pensamientos conectas, a qué creencias pertenecen esos pensamientos?**

● **¿Cómo reaccionaste? Explica brevemente las acciones**

● **Si pudieras cambiar las cosas, ¿harías algún cambio en tu comportamiento?**

● **¿Cuáles serían esos cambios?**

● **Reflexionando en la distancia, piensa qué intención positiva podría tener esta emoción**





LA IRA

● **Piensa en una situación del pasado que te hizo sentir ira, enfado, rabia...**

- Baja al cuerpo. Recuerda en qué parte de tu cuerpo lo sentiste
- Mira dónde está, en qué parte del cuerpo se manifiesta

● **Reflexiona de dónde viene: ¿Con qué pensamientos conectas, a qué creencias pertenecen esos pensamientos?**

● **¿Cómo reaccionaste? Explica brevemente las acciones**

● **Si pudieras cambiar las cosas, ¿harías algún cambio en tu comportamiento?**

● **¿Cuáles serían esos cambios?**

● **Reflexionando en la distancia, piensa qué intención positiva podría tener esta emoción**





LA SORPRESA

● **Piensa en una situación del pasado que te hizo sentir sorpresa**

- Baja al cuerpo. Recuerda en qué parte de tu cuerpo lo sentiste
- Mira dónde está, en qué parte del cuerpo se manifiesta

● **Reflexiona de dónde viene: ¿Con qué pensamientos conectas, a qué creencias pertenecen esos pensamientos?**

● **¿Cómo reaccionaste? Explica brevemente las acciones**

● **Si pudieras cambiar las cosas, ¿harías algún cambio en tu comportamiento?**

● **¿Cuáles serían esos cambios?**

● **Reflexionando en la distancia, piensa qué intención positiva podría tener esta emoción**





EL ASCO

● **Piensa en una situación del pasado que te hizo sentir asco, hartazgo...**

- Baja al cuerpo. Recuerda en qué parte de tu cuerpo lo sentiste
- Mira dónde está, en qué parte del cuerpo se manifiesta

● **Reflexiona de dónde viene: ¿Con qué pensamientos conectas, a qué creencias pertenecen esos pensamientos?**

● **¿Cómo reaccionaste? Explica brevemente las acciones**

● **Si pudieras cambiar las cosas, ¿harías algún cambio en tu comportamiento?**

● **¿Cuáles serían esos cambios?**

● **Reflexionando en la distancia, piensa qué intención positiva podría tener esta emoción**





LA TRISTEZA

● **Piensa en una situación del pasado que te hizo sentir tristeza**

- Baja al cuerpo. Recuerda en qué parte de tu cuerpo lo sentiste
- Mira dónde está, en qué parte del cuerpo se manifiesta

● **Reflexiona de dónde viene: ¿Con qué pensamientos conectas, a qué creencias pertenecen esos pensamientos?**

● **¿Cómo reaccionaste? Explica brevemente las acciones**

● **Si pudieras cambiar las cosas, ¿harías algún cambio en tu comportamiento?**

● **¿Cuáles serían esos cambios?**

● **Reflexionando en la distancia, piensa qué intención positiva podría tener esta emoción**





LA ALEGRÍA

- **Piensa en una situación del pasado que te hizo sentir alegría**
 - Baja al cuerpo. Recuerda en qué parte de tu cuerpo lo sentiste
 - Mira dónde está, en qué parte del cuerpo se manifiesta

- **Reflexiona de dónde viene: ¿Con qué pensamientos conectas, a qué creencias pertenecen esos pensamientos?**

- **¿Cómo reaccionaste? Explica brevemente las acciones**

- **Si pudieras cambiar las cosas, ¿harías algún cambio en tu comportamiento?**

- **¿Cuáles serían esos cambios?**

- **Reflexionando en la distancia, piensa qué intención positiva podría tener esta emoción**

