

Membresía De Crecimiento Personal

Módulo 3: GESTIONAR EMOCIONES

1. Qué Te Están Diciendo Tus Emociones

Esta hoja de trabajo te va a ayudar a tomar conciencia de tus emociones , de lo que necesitas y que opciones tienes para sentirte mejor

Qué emoción o emociones estoy sintiendo?

Qué hay debajo de estas emociones?

Causa

Desencadenantes

Impulsos

Qué Necesito ahora mismo?

2. Opciones?

Entonces, pregúntese:

¿Qué espero ganar?

Ejemplo de esta hoja de trabajo:

Qué Te Están Diciendo Tus Emociones

Qué emoción o emociones estoy sintiendo?

Estoy sintiendo ansieda, no merecedor

Qué hay debajo de estas emociones?

Causa

No me siento importante,
mi amigo no quiso hacer
planes para el fin de semana

Desencadenantes

Me siento estúpido por
haberle preguntado

Impulsos

Preguntarle nuevamente?
No decir nada?

Qué Necesito ahora mismo?

Necesito sentir la tranquilidad de que NO estoy pidiendo demasiado - YO SOY importante y está bien que no le guste que no me den importancia - ser calmado, aliviado, animado

1

2. Opciones?

Pedir lo que necesito

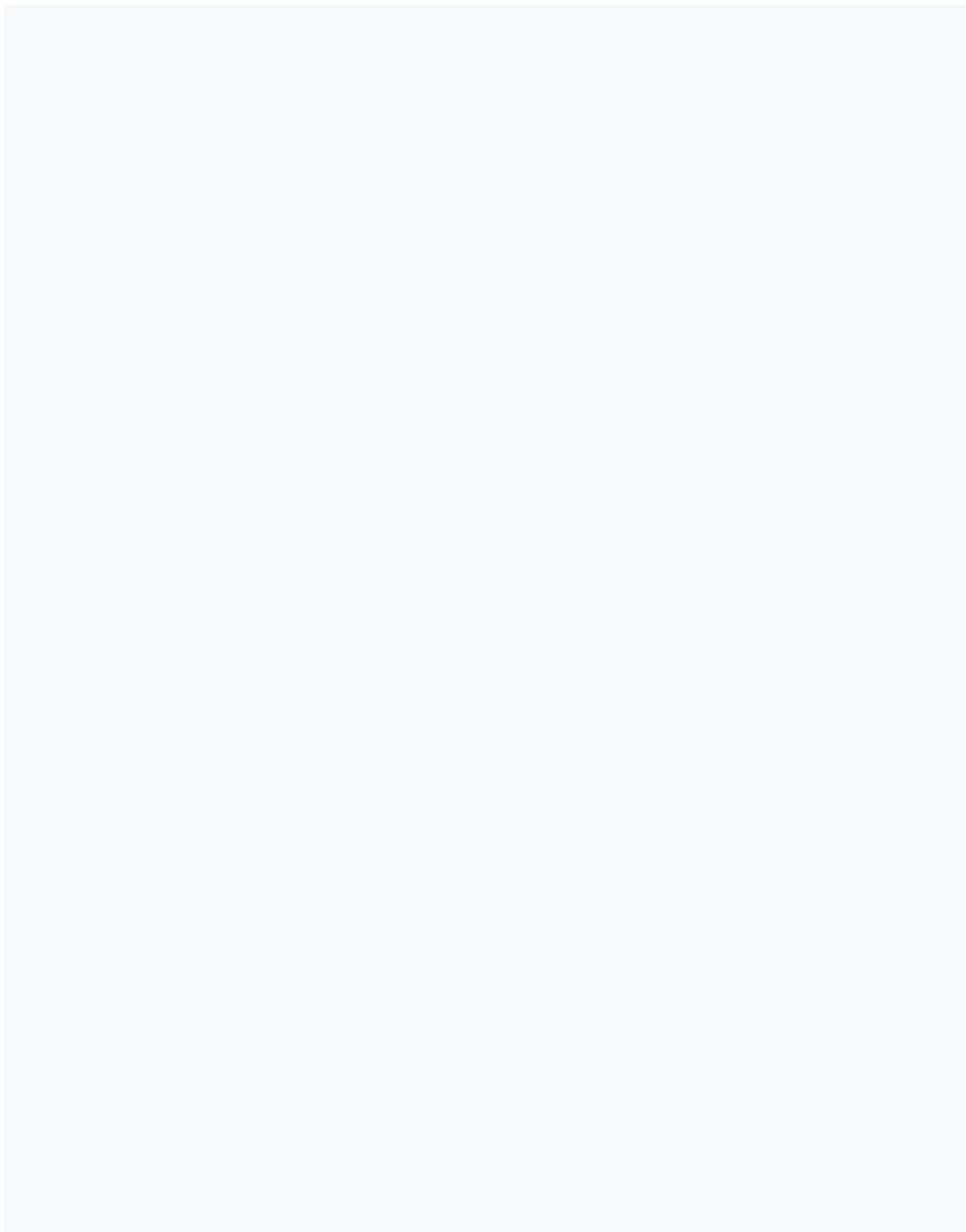
Dejar de pedir tanto , soltar y dejar ir

Entonces, pregúntese:

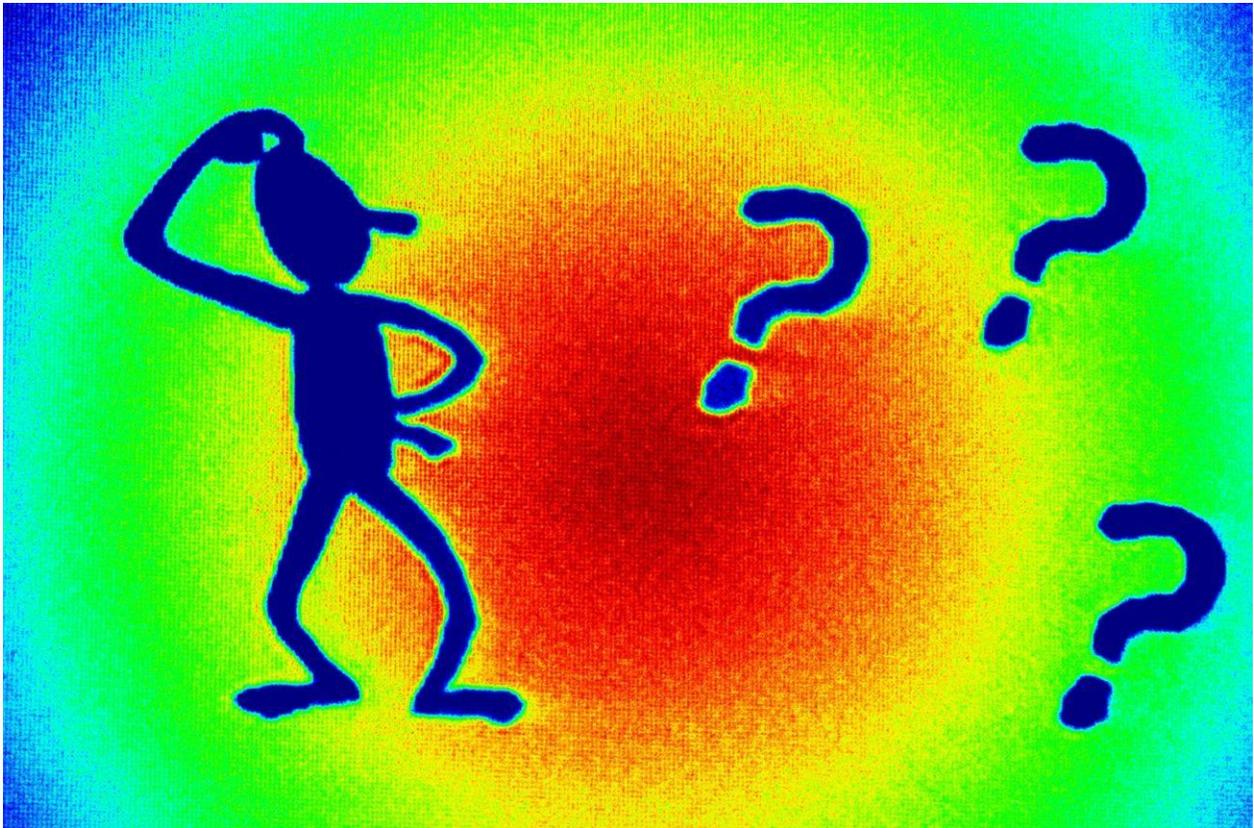
¿Qué espero ganar?

Seguridad

Sentirme a salvo



Desafiando tus pensamientos



- ¿Es útil este pensamiento? ¿Qué es un pensamiento más saludable?
- ¿Qué le diría a un amigo en esta situación? (tal vez siga este consejo)
- ¿Qué evidencia tengo de que lo que estoy pensando es realmente cierto? ¿Cuál es la evidencia en su contra?

- ¿Existe alguna otra razón por la que podría haber ocurrido esta situación?
- ¿Hay otra forma de ver esta situación? ¿Cuáles son algunos otros puntos de vista?
- ¿Cuál es el peor / mejor / más probable resultado? Si sucediera lo peor, ¿cómo podría afrontarlo? ¿Lo sobreviviría?
- ¿Hay algo que pueda hacer al respecto ahora mismo? Si es así, tome las medidas adecuadas. Si no, acepta y sigue adelante.

Cuando notes que estás criticando a ti mismo repite los siguientes mantras mentalmente.

- 1. Yo me amo y me acepto tal cual como soy ahora
- 2. Yo me acepto a mi mismo