


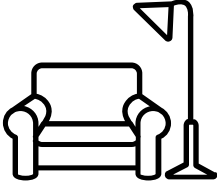

EL PODER DE LAS EMOCIONES

Bienvenid@ al quinto ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.
- PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.
- 10 MINUTOS PARA TI.



ENTRENAMIENTO PARA DESCUBRIR Y MANEJAR LAS EMOCIONES

<p>PASO 1</p> <p>CREA UNA ATMÓSFERA CÓMODA</p> 	<p>Lo primero para comenzar con este entrenamiento, es crear un espacio en el que te sientas cómod@, en paz y feliz. Te recomiendo poner música tranquila y hasta prender alguna vela o poner aromaterapia con aceites esenciales. Hacer este ejercicio cuando estés content@, te ayudará a reconocer y a hacer más grande el goce de ese momento.</p>
<p>PASO 2</p> <p>¡ACOMÓDATE!</p> 	<p>Una vez que estés cómod@, siéntate o recuéstate en silencio. Observa en dónde está tu mente. ¿En qué estás pensando en este momento? Observa cómo están tus emociones. ¿Sientes alegría, miedo, enojo, tristeza, sorpresa, interés? Observa cómo estás físicamente. Date cuenta si estás tens@ o relajad@.</p>
<p>PASO 3</p> <p>DIVIDE TUS EXPERIENCIAS EN POSITIVAS O NEGATIVAS</p>	<p>En tu libreta, crea dos columnas para apuntar qué experiencias de las que has vivido durante los últimos siete días son positivas o te alegran y cuáles son negativas. Apunta todo, por pequeño o insignificante que parezca. Te ayudará a tener un panorama más general sobre lo que estás sintiendo.</p>
<p>PASO 4</p> <p>ANALIZA TUS EMOCIONES NEGATIVAS</p>	<p>Apunta a lado de cada una de ellas la razón o el por qué te hacen sentir así. Ser consciente de su existencia, te permitirá controlarlas más además de alejarte para evitar reaccionar ante ellas.</p>
<p>PASO 5</p> <p>RESPIRA</p> 	<p>Me fascinó el ejercicio de respiración que nos compartió Erika. Entonces te invito a hacerlo ahora conmigo para que así lo memorices y lo practiques cada vez que lo necesites.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Con los ojos cerrados, pon tu mano derecha sobre el pecho, cerca del corazón. Enfoca tu atención en el corazón.2. Comienza a inhalar y exhalar desde esta área. Haciéndolo más despacio y más profundo de lo que lo haces normalmente. Durante cinco segundos inhala y durante cinco segundos, exhala.3. Recuerda un momento en el que te sentiste muy content@ y en calma. Imagina que inhalas y exhalas esa sensación positiva, desde tu corazón.4. Abre los ojos y observa en dónde están tus pensamientos en este momento.5. Honestamente reconoce si tuviste algún cambio, después de darte tiempo para respirar.

El mundo no va a cambiar, va a seguir teniendo retos, emociones y sentimientos. La clave está en cómo reaccionamos ante ellos.