

MI DIARIO

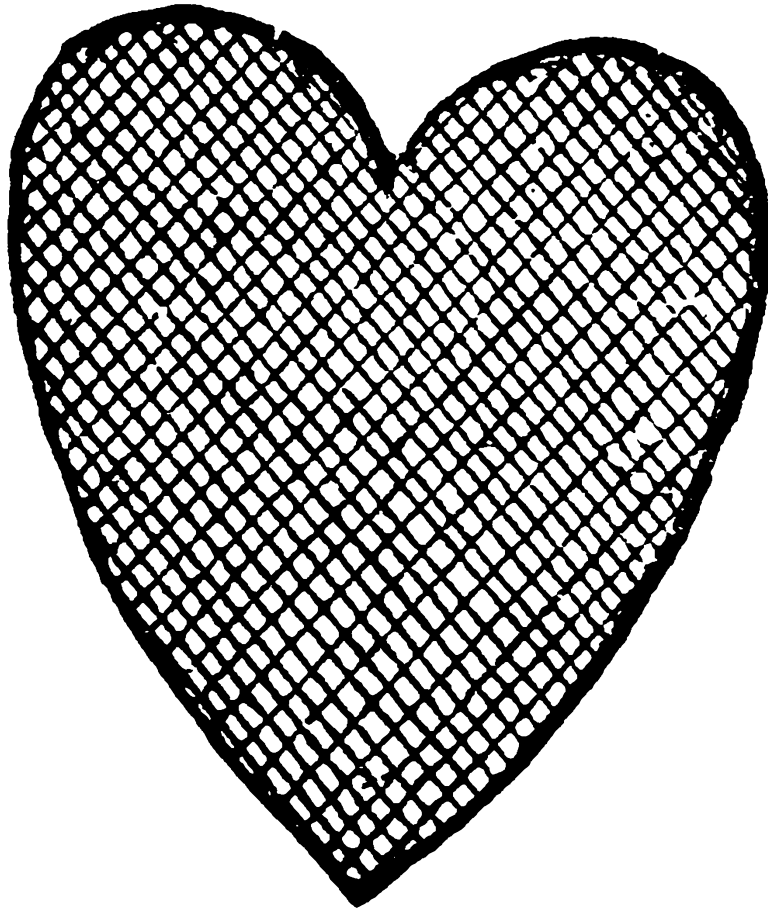
de

GESTIÓN

EMOCIONAL

H ● L A

Soy tu cuaderno de **DESCARGA EMOCIONAL**



Cada trozo de este **CORAZÓN** representa todas esas **EMOCIONES** que has vivido o te quedan por vivir

P ● N L E M U C H ● C ● L ● R

Y o m e c o m p r o m e t o a . . .

JAMÁS REPRIMIR MIS EMOCIONES

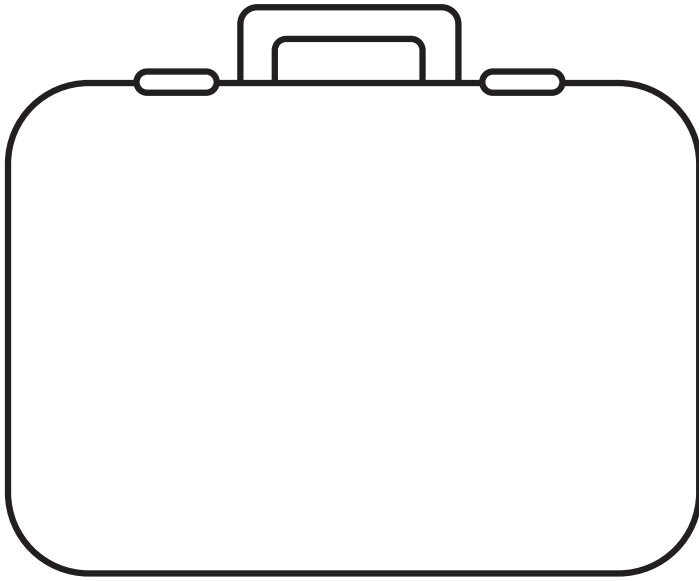
y....

+++++

+++++

+++++

Bienvenidos a este mundo interno de las EMOCIONES...



Mete en esta maleta
a todas
esas personas
que siempre te
hacen SONREIR

PIENSA_SIENTE_EXPRESA

Reconozco que en determinadas situaciones me siento...

CONFUSX +-----

DECEPCIONADX +-----

TRISTE +-----

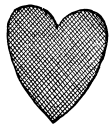
AGOBIAADX +-----

MELANCÓLICX +-----

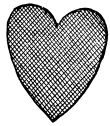
PLETÓRICX +-----

Vamos a retar a nuestras EMOCIONES...

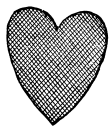
TOMA NOTA



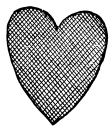
No eres DÉBIL por hablar de tus...



No eres DÉBIL por pedir...

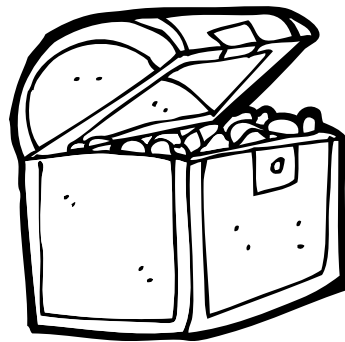
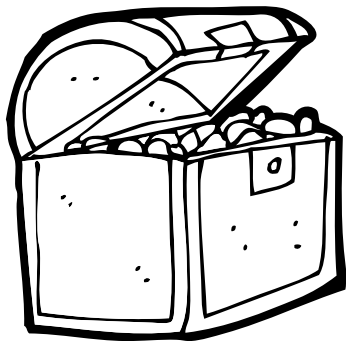


No eres DÉBIL por decir BASTA a...



No eres DÉBIL por expresar eso que...

Recuerda que tu AUTOESTIMA es un tesoro valioso, no permitas que nadie te lo robe jamás



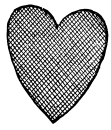
Voy a decirme una y otros vez, que siempre seré lo suficiente bueno en...

+++++

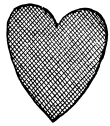
+++++

NO te creas todo lo que tu MENTE te dice...

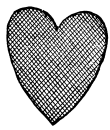
TOMA NOTA



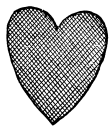
**Siempre suele recordarte momentos MALOS
como...**



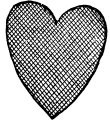
**Siempre suele buscar comparaciones AJENAS
como...**



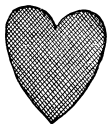
**Siempre te recuerda errores pasados
como...**



**Siempre te obliga a abandonar tus sueños
como...**



**Siempre te autoculpa por cosas que suceden
como...**



**Siempre te dice PALABRAS destructivas,
hirientes, negativas,
como...**

**Tu MENTE siempre recuerda lo NEGATIVO, lo MALO, lo
TURBULENTO, lo DIFÍCIL,....**

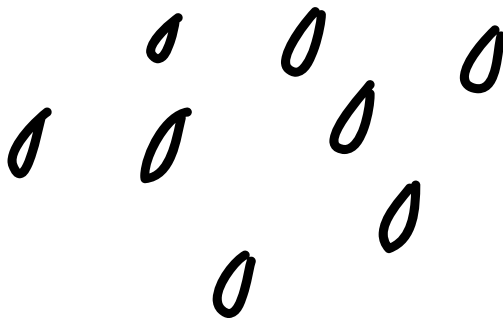
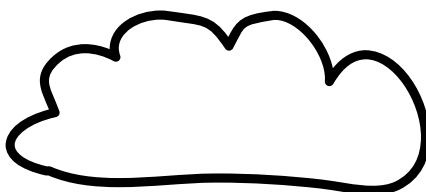
**Ahora recuerdale TÚ a ella, tus FORTALEZAS, tus SUEÑOS, tus
LOGROS, tus PASIONES,...**



S



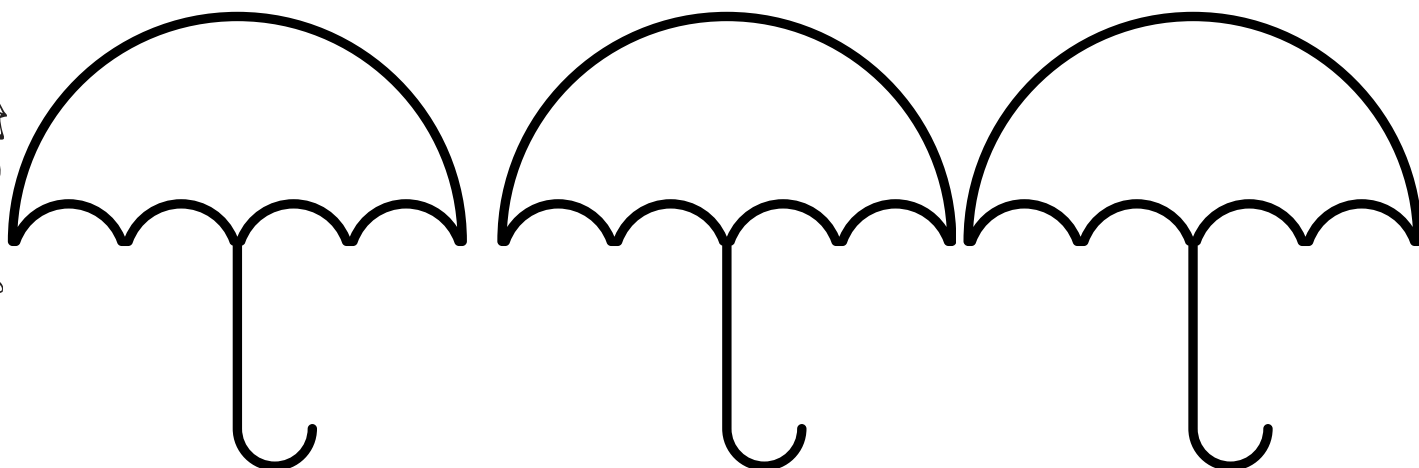
Y

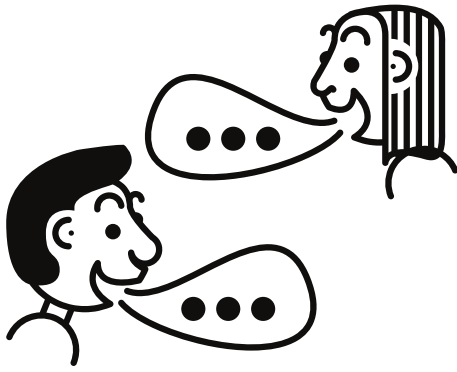


Y

La inteligencia emocional es algo que todos tenemos y afecta a la forma en la que regulamos nuestros comportamientos.

¿QUÉ EMOCIONES CONOCES....





Tus EMOCIONES son funcionales pero no te definen.

INNATAS, INCONTROLABLES y TRANSITORIAS

ERES EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Te pones en el lugar de las otras PERSONAS

Intentas no ser el MEJOR en todo evitando la PERFECCIÓN

Aprendes de tus ERRORES pasados

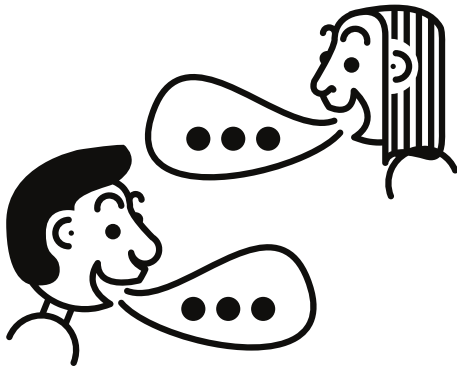
Sabes pedir PERDÓN y admitir tus fallos

Sabes decir NO sin dependencia a complacer

Reconoces tus CUALIDADES y DEFECTOS

Expresas aquello que sientes sin reprimirlo

EMOCIONES EXPRESADAS, EMOCIONES VALIDADAS



Tus EMOCIONES van anudadas a una situación y pensamiento.

**Ni negativas ni positivas, necesitas
EXPRESAR**

ERES EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Intentas buscar soluciones en lugar de culpables

Sabes contar hasta 10 cuando se dispara tu ENOJO

Te hablas a tí mismo de forma agradable

Te sueles adaptar bien a los cambios

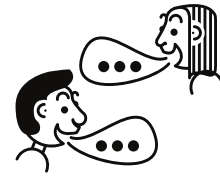
Buscas inspirarte en otras personas a las que admiras

Sabes agradecer todos los logros que has conseguido

Evitas compararte con otras personas

EMOCIONES REPRIMIDAS, EMOCIONES DAÑINAS

ESCRIBE o DIBUJA pero...expresaTE



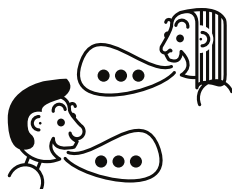
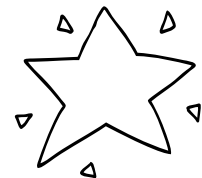
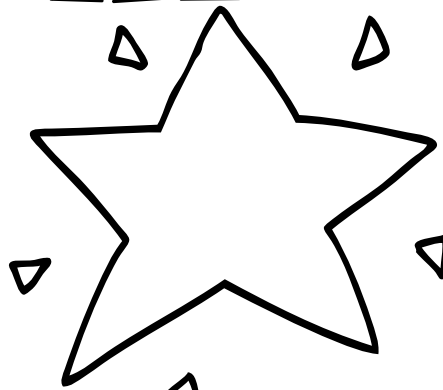
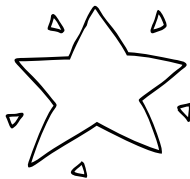
Te conoces de verdad...

Sabes quién

eres...

Sabes que deseas

cambiar...



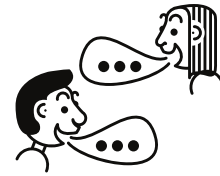
**Elabora un listado de tus
emociones...**

**Rodea cuáles te resultan
útiles....**

**Rodea cuáles te
resultan perjudiciales....**

ESCRIBE o DIBUJA pero...expresaTE

ESCRIBE o DIBUJA pero... expresaTE



Esas EMOCIONES

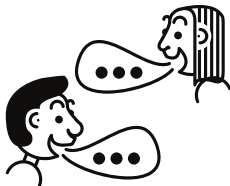
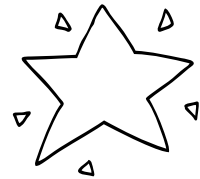
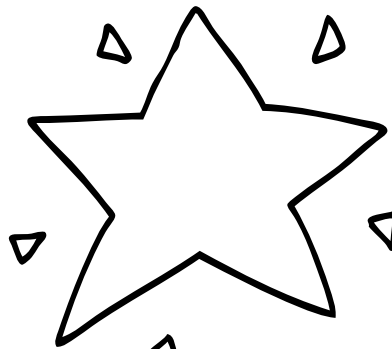
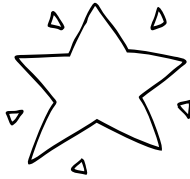
desagradables,

qué esconden...

Te sientes CULPABLE por

algo que has hecho o no

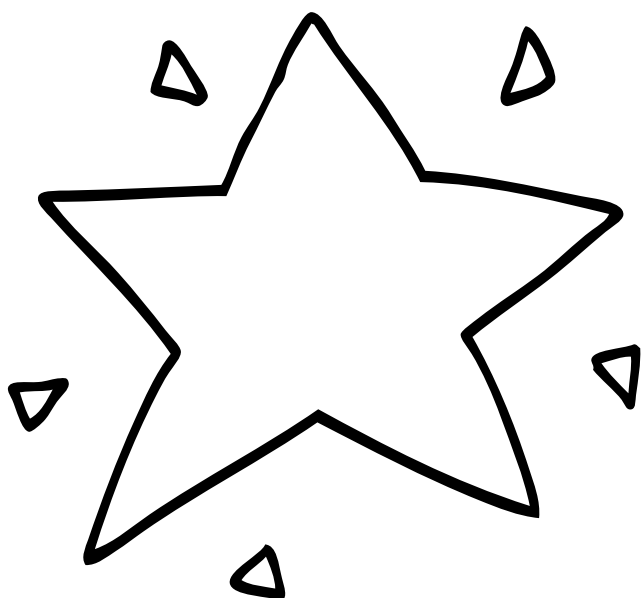
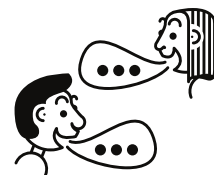
has hecho...



ESCRIBE o DIBUJA pero... expresaTE

**Te sientes CULPABLE porque
te estas fallando a tí mismo...**

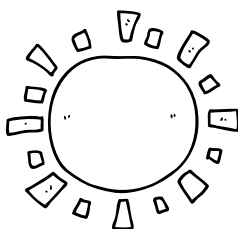
**Te pones a la defensiva
cuando alguien menciona ese
tema TABÚ...**



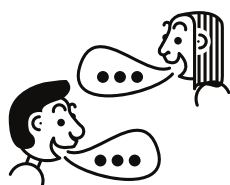
En cada pico de esta
ESTRELLA anota esas
emociones que te transmiten
PAZ...

En que **SITUACIONES**

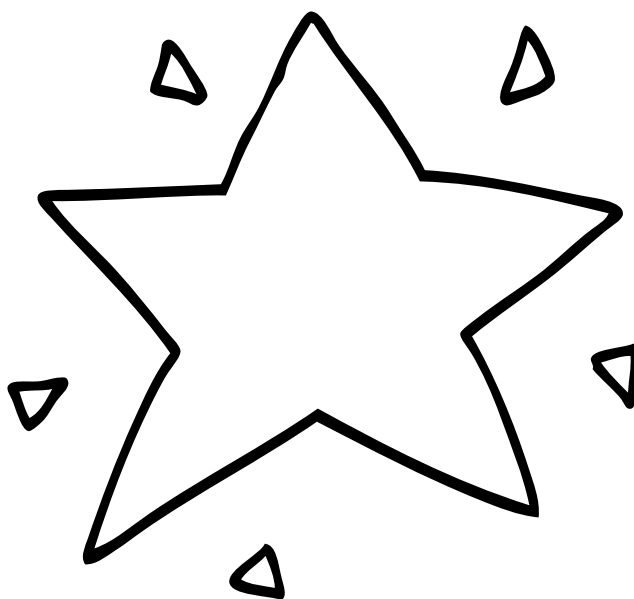
suelo **BRILLAR** y
destacar...

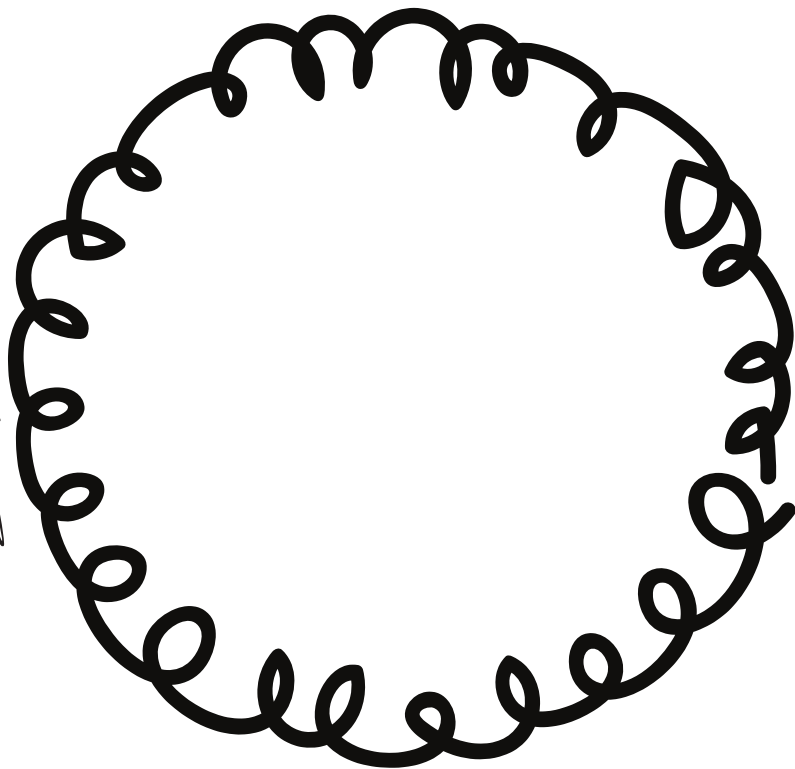
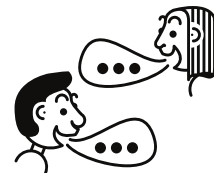


Five horizontal lines with a dashed midline, intended for writing.



En cada pico de esta
ESTRELLA anota esas
emociones que te
transmiten **TENSIÓN...**

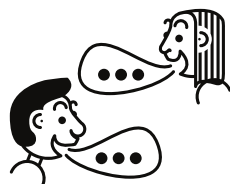
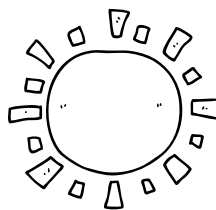




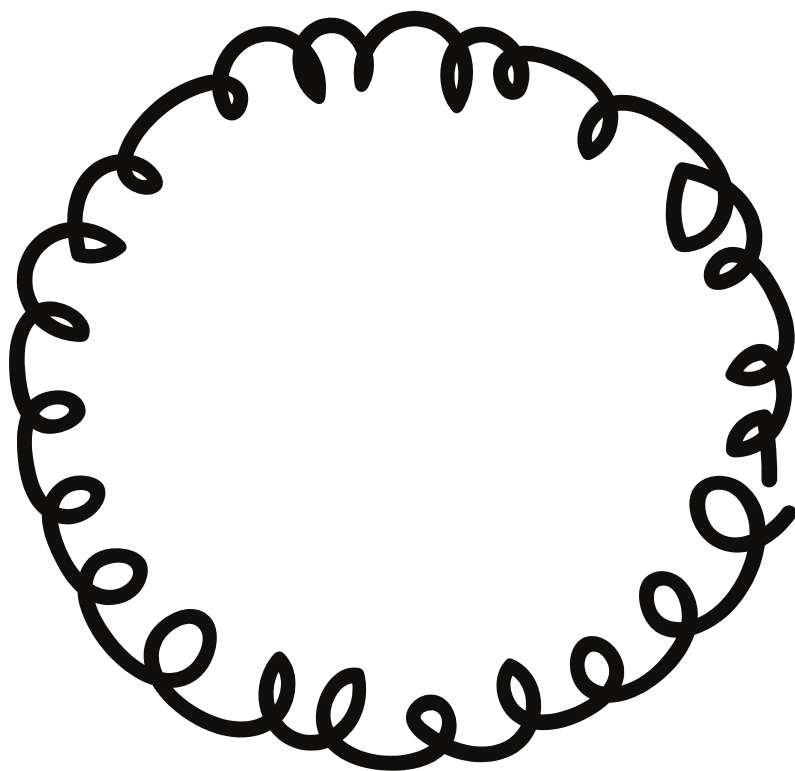
Dibuja una MARGARITA
y en cada uno de sus
PÉTALOS anota quién y
qué saca lo MEJOR de tí...

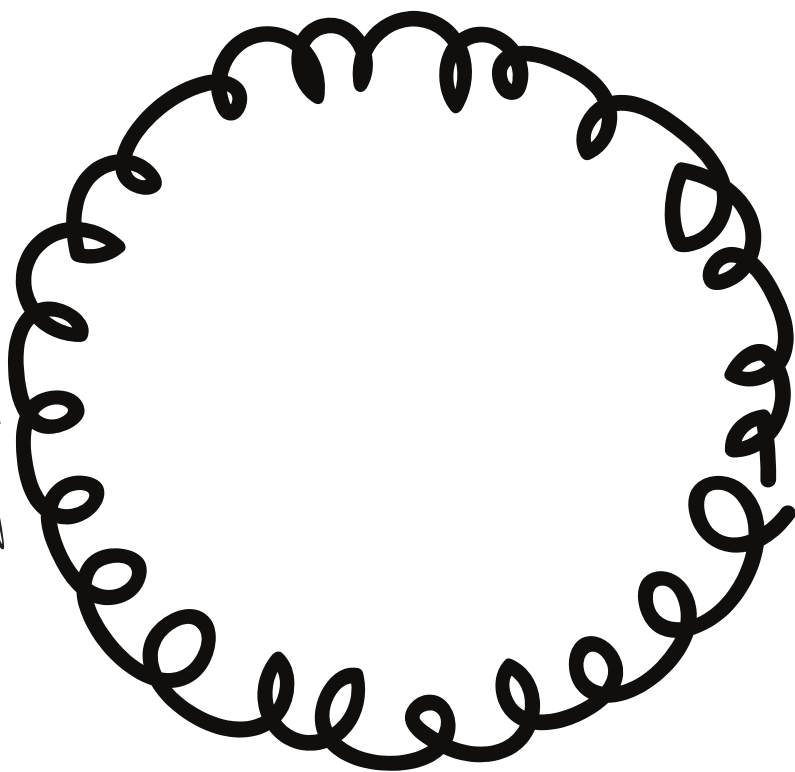
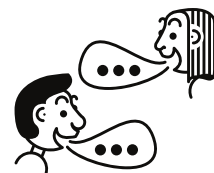
Five horizontal lines with small tick marks, intended for writing notes.

Dime dónde sueles
encontrar tu
inspiración creativa...



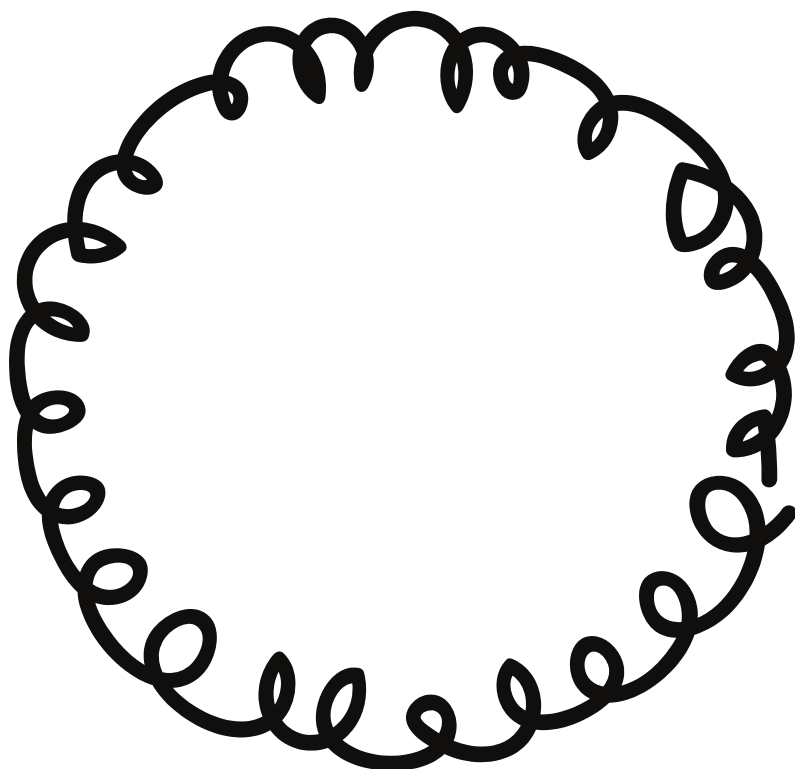
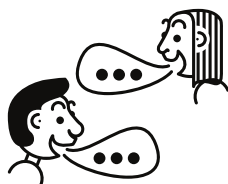
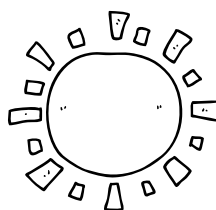
Dibuja una MARGARITA
y en cada uno de sus
PÉTALOS anota quién y
qué saca lo PEOR de tí...



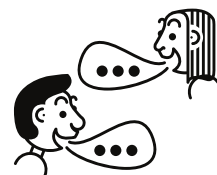
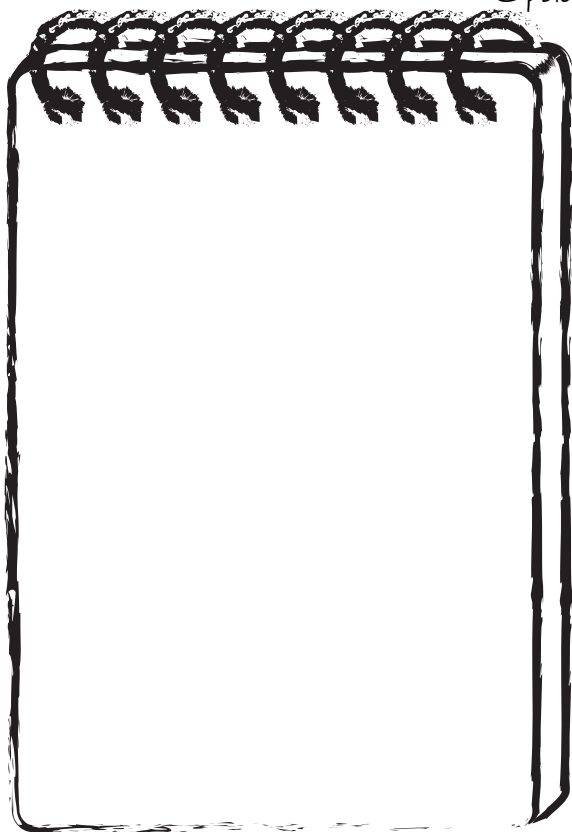


**Listado de situaciones
donde SOY muy
paciente...**

**Dime cómo logras
volver a la calma...**



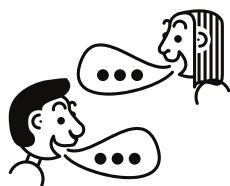
**Listado de situaciones
donde SOY muy
impaciente...**



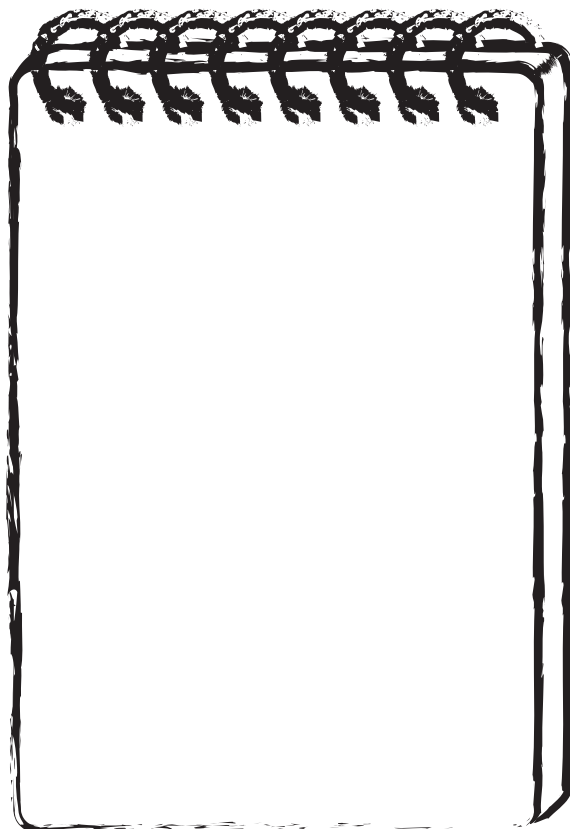
**El mayor DESAFÍO que
logré superar hace un
año fue...**

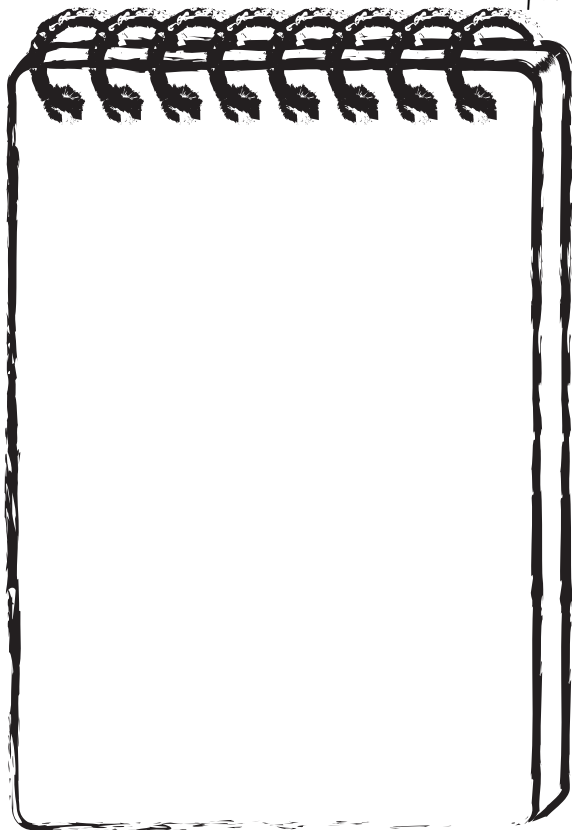
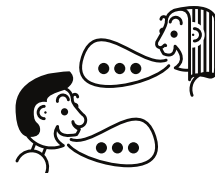
Four horizontal lines with a dashed midline, intended for writing.

**Que PALABRAS positivas me
digo para animarme cuando me
enfrento a algo nuevo...**



**El mayor desafío que
logré superar hace unos
días fue..**

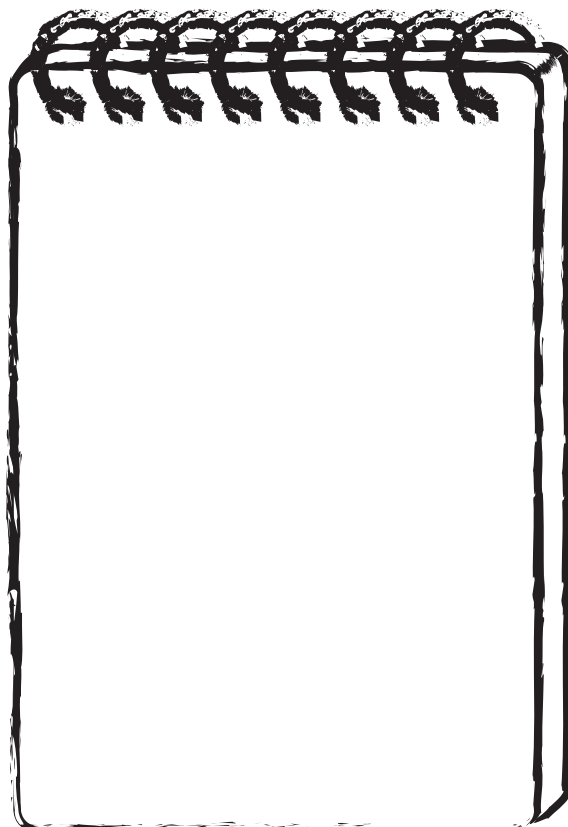
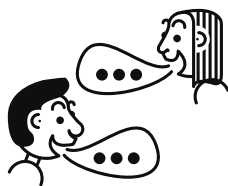




**El último
conflicto/enfrentamiento
vivido fue cuando...**

**Qué cosas hice que empeoraron
la situación...**

**Qué cosas hice que mejoraron
la situación...**

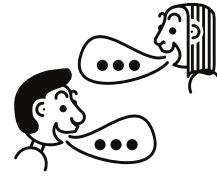
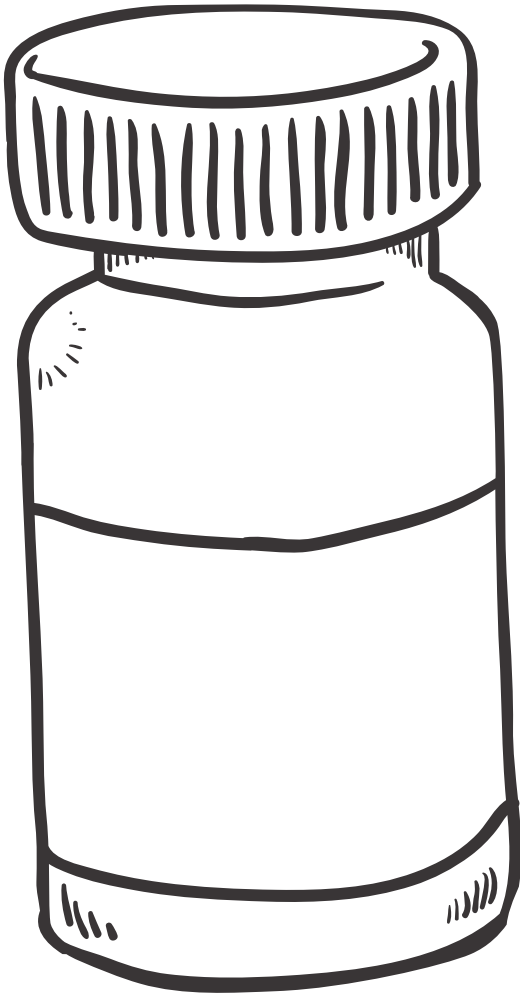


Debería pedir algunas disculpas a...

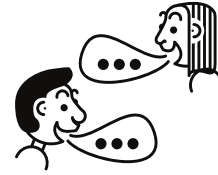
He aprendido de esas situaciones...

En el próximo conflicto intento...

Debo intentar cambiar...

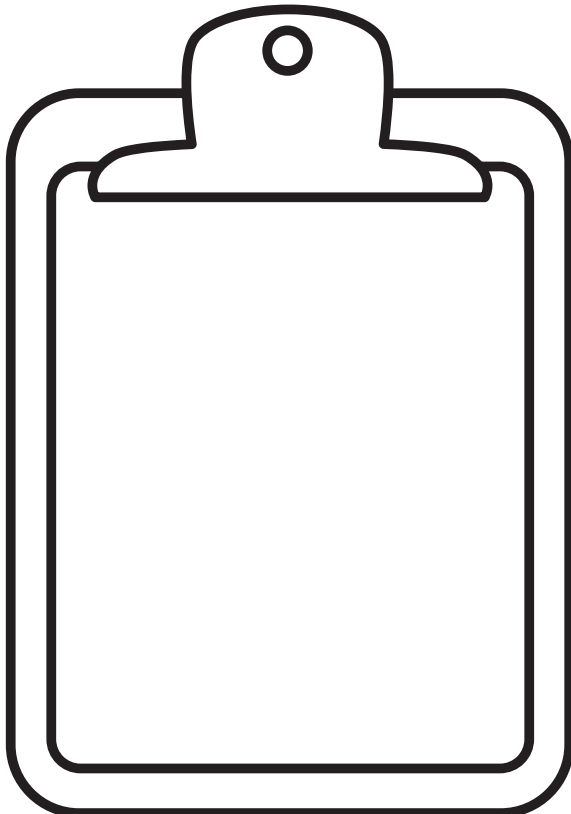


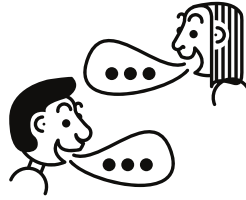
En este tarro anota esas palabras feas que te han dicho cuando has fallado...



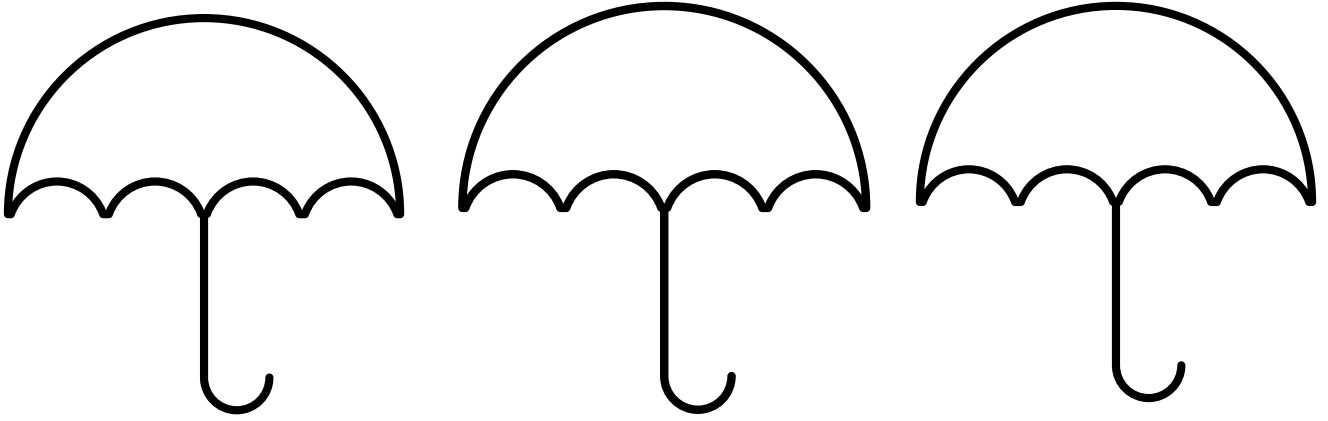
En este tarro anota esas palabras feas que te has dedicado cuando has fallado...

Ahora debes crear un listado de nuevas PALABRAS que te vas a dedicar cuando cometes algún error...

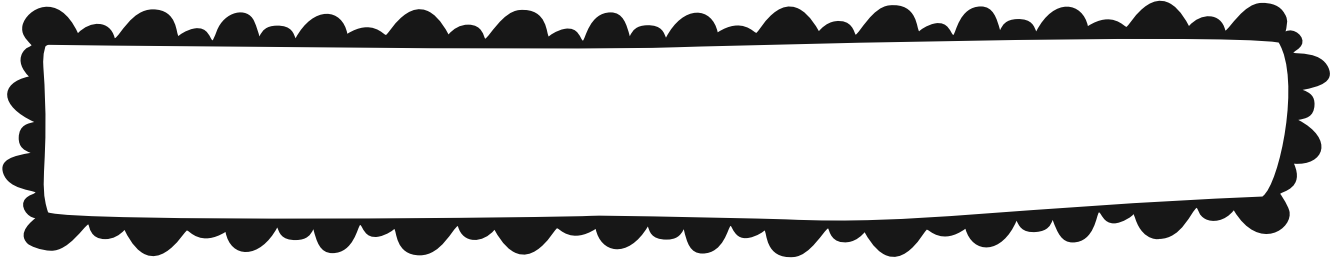




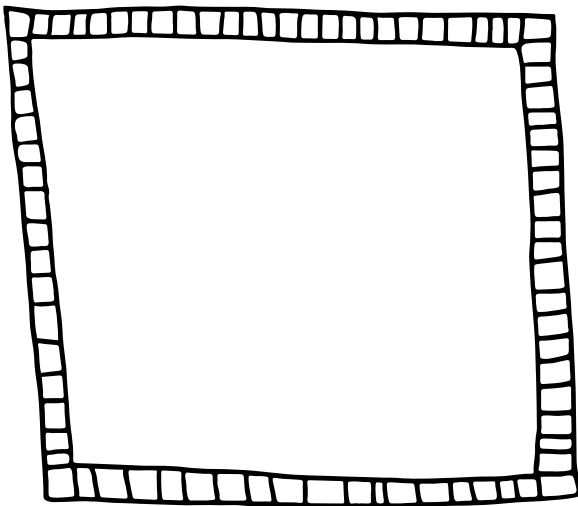
Tres situaciones que suelo ODIAR...



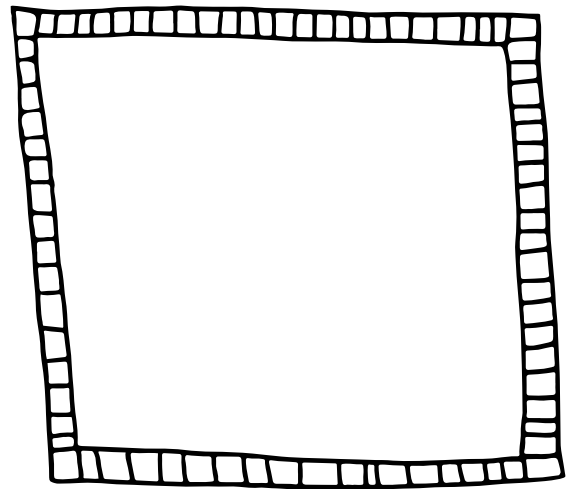
Tres motivos por los que me fastidian...



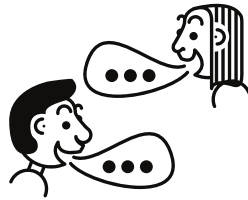
Que EMOCIONES noto...



Que PENSAMIENTOS tengo...



Cómo puedo expresar esto que me fastidia...



Que **PIEDRAS** emocionales no te dejan avanzar...

CULPA

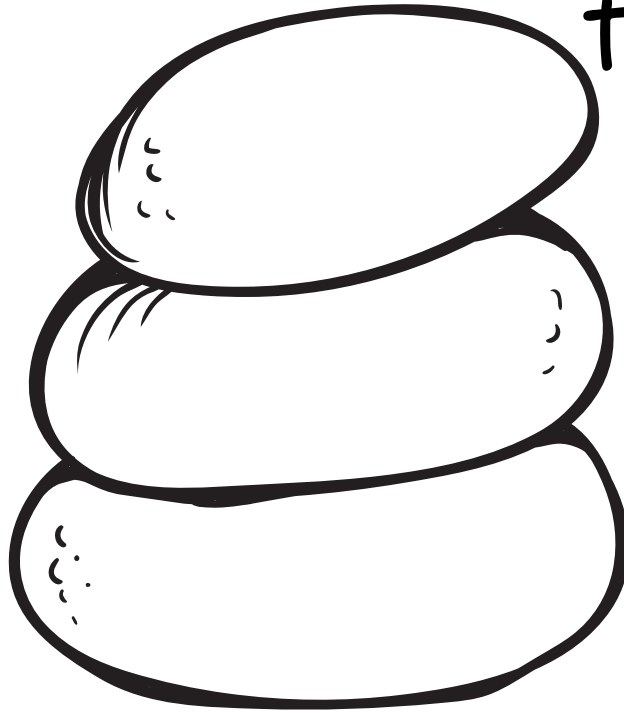
TRISTEZA

RENCOR

FRUSTRACIÓN

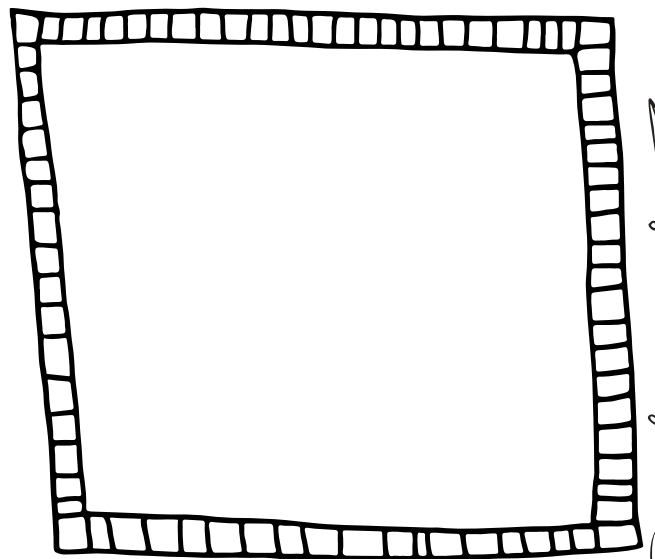
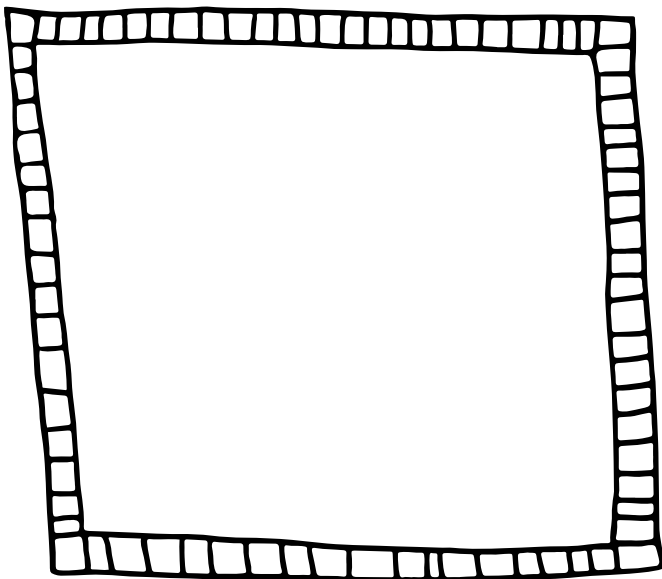
IRA

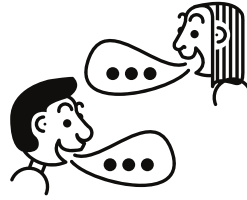
MIEDOS



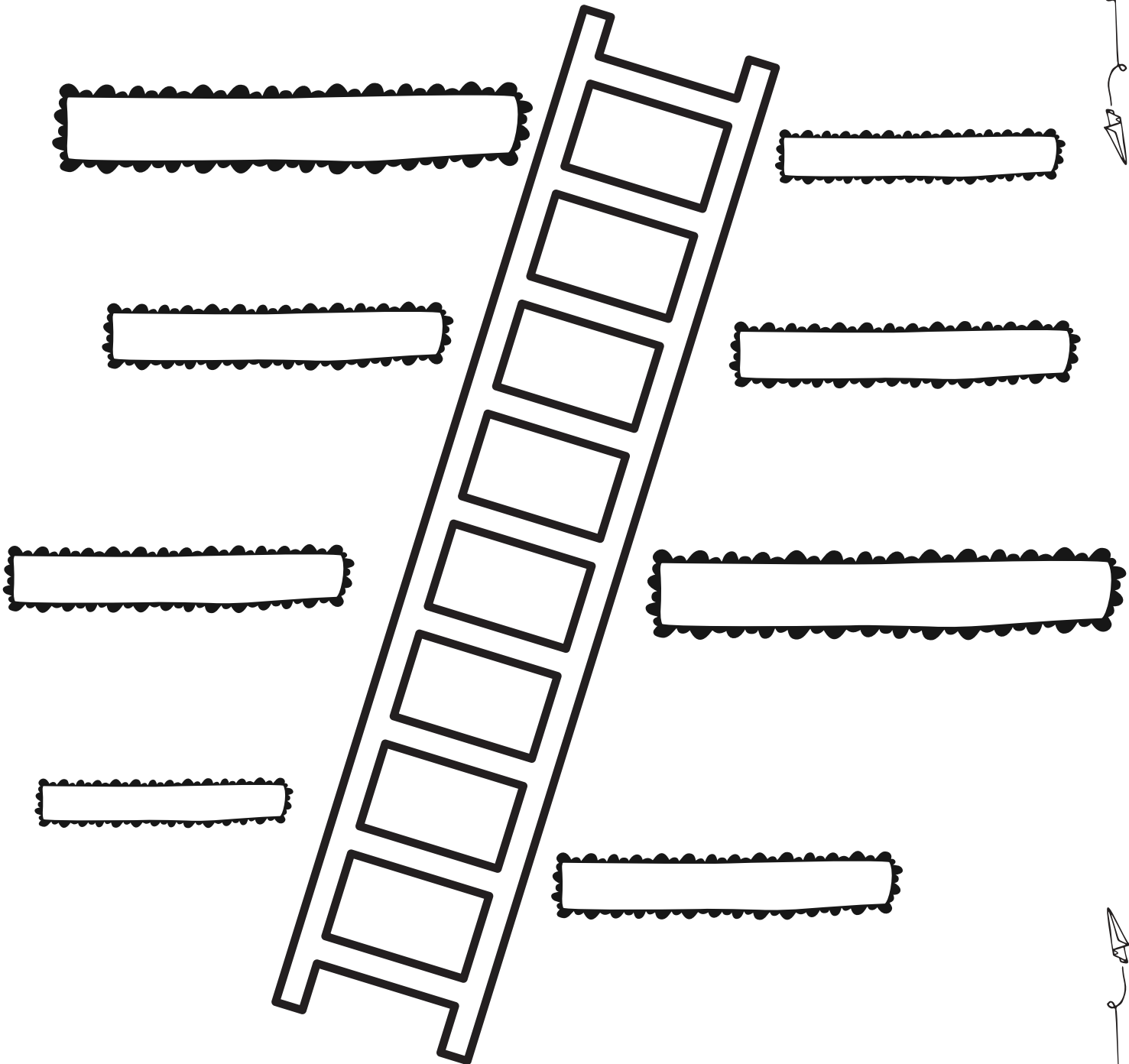
Cosas por las que ya no me voy a sentir

nada **CULPABLE...**



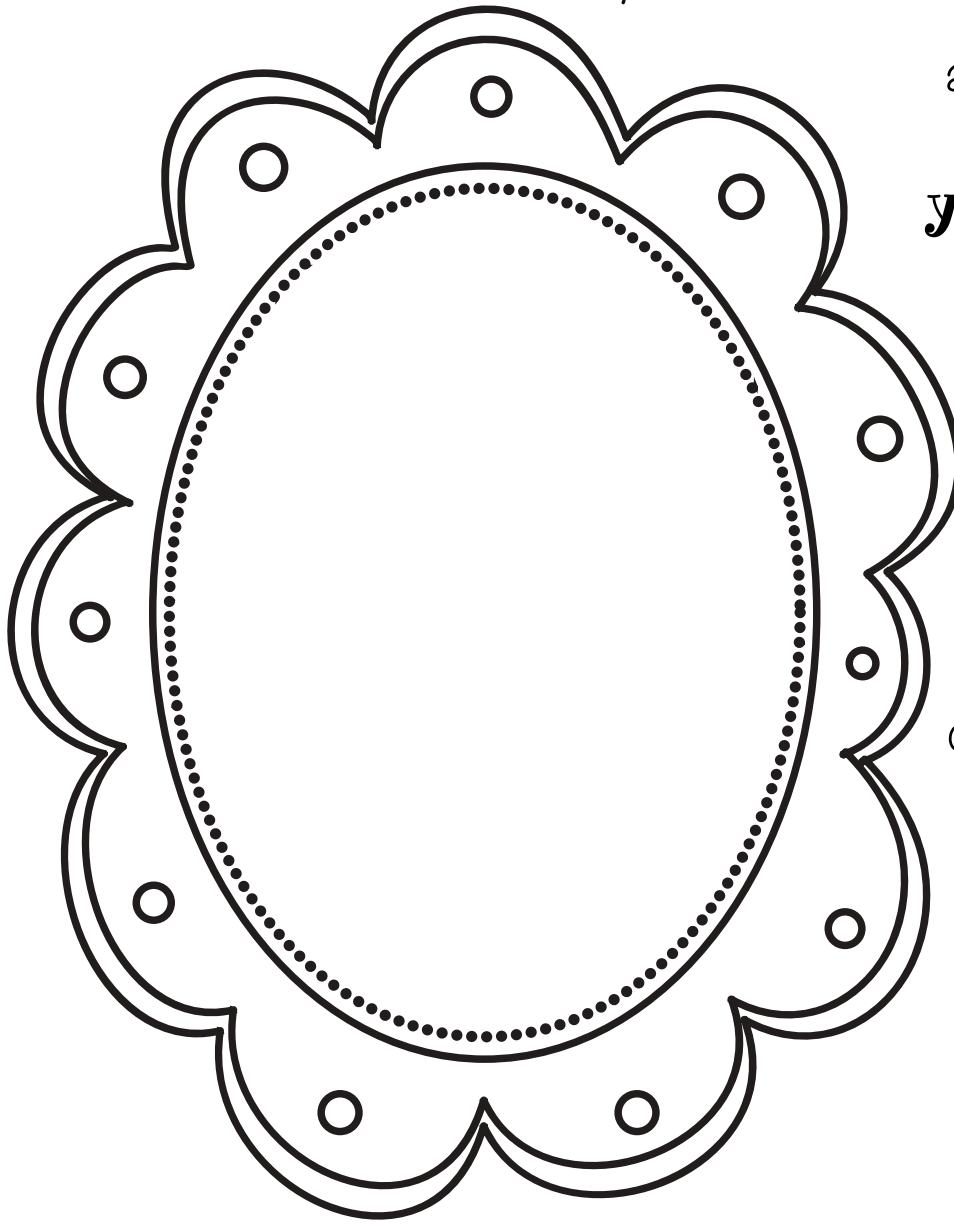
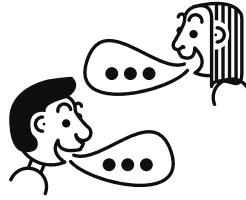


Debo cambiar estas cosas que no me sirven...



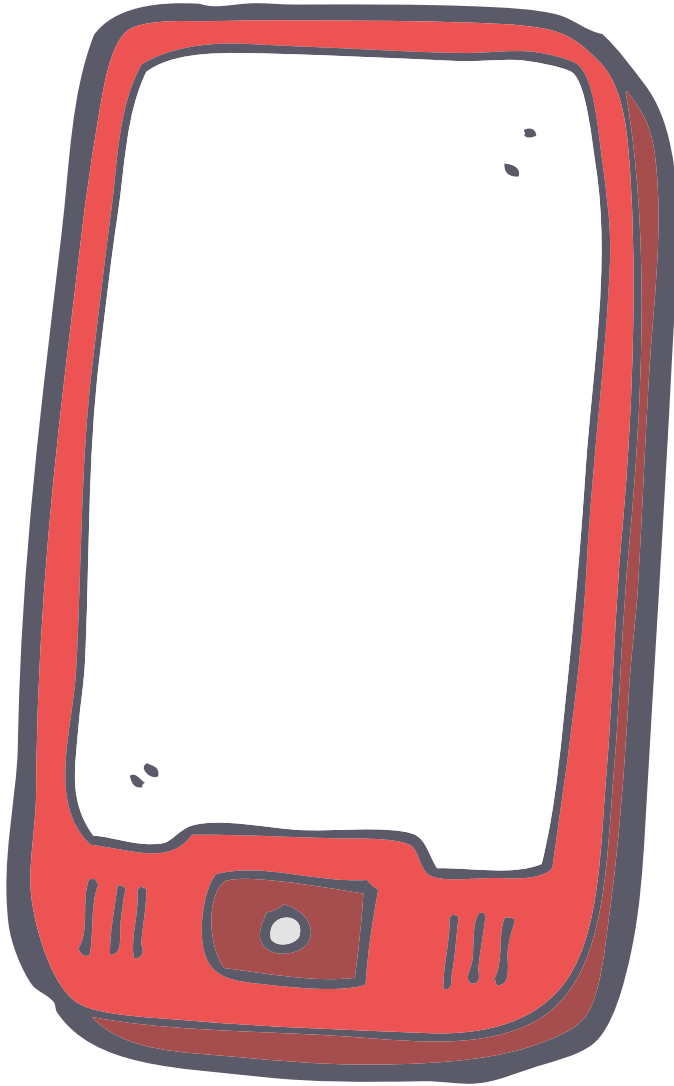
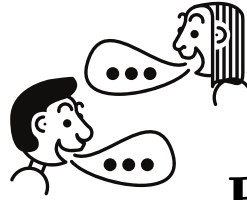
Algo en mi INTERIOR me dice...

" N o t e m a s a l c a m b i o "



Mirate
a este ESPEJO
y deja anotadas
esas
palabras
POSITIVAS
que te definen

Eres IMPERFECTX porque...



Escribete un mensaje

a tí mismo,

anota TODAS esas

cosas que necesitas

en tu VIDA

para estar

ALEGRE

CONTENTX

FELIZ

Mi querido Yo,

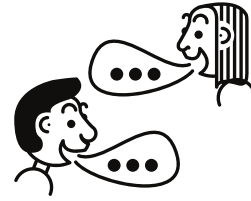
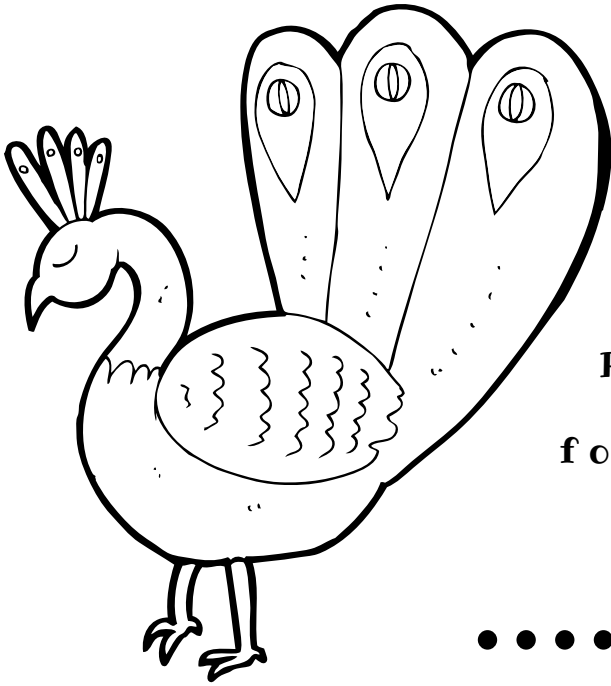
ya no me caes tan MAL,

he aprendido a aceptar tus...

|||||

|||||

|||||



Soy como un PAVO
REAL, averigua que
fortalezas plumíferas
te definen



Cuando mi MEJOR amigo se encuentra MAL, hago...

Cuando he cometido un tremendo ERROR, suelo...

Cuando tengo un MAL día, pienso...

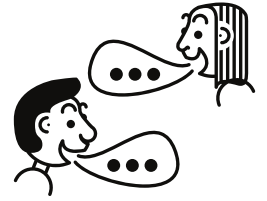
Te presento a tu **ÁRBOL** de la descarga **EMOCIONAL**.

En esos momentos donde sientes

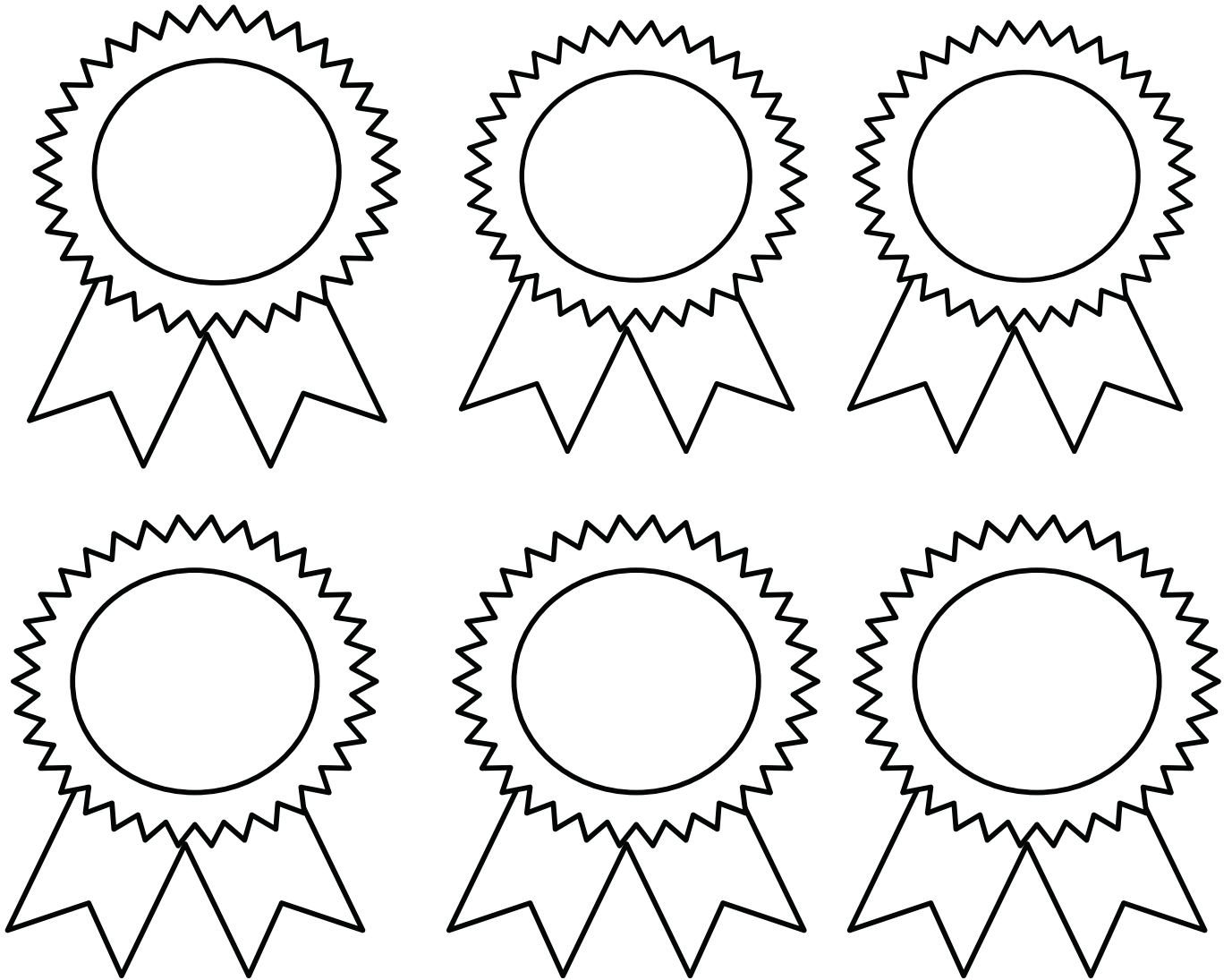
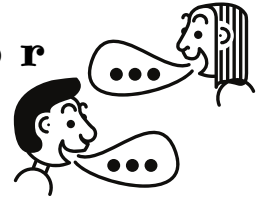
que vas a **EXPLOTAR**,

ANOTA en cada hoja aquello que estas pensando.

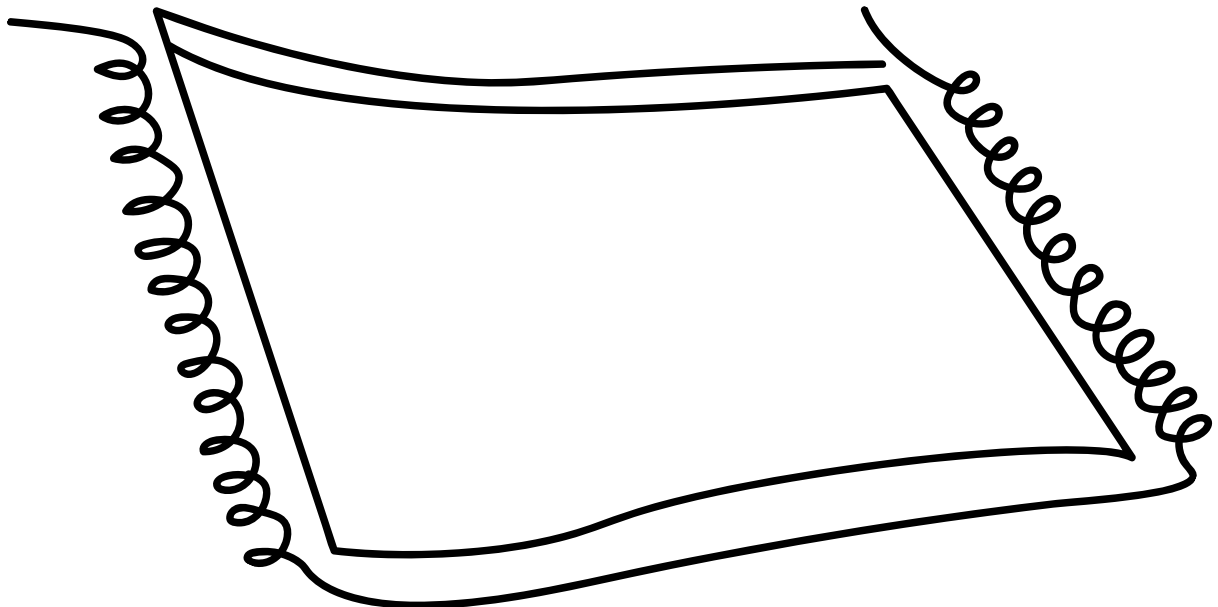
tomate tu **TIEMPO** en escribirlo.



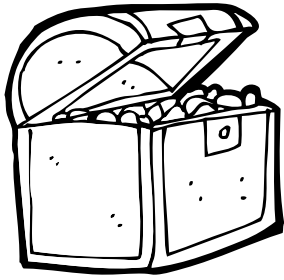
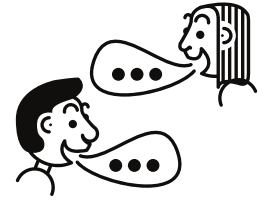
Mis seis ÉXITOS logrados por
mí mismo han sido....



Lo que me ayudó a conseguirlo fue...



Mi COFRE de recursos PERSONALES...



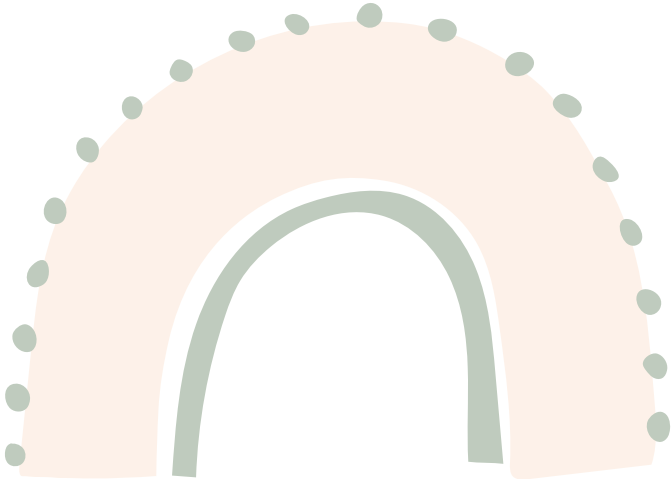
PIENSA, SIENTE y EXPRESA Situaciones que me ponen NERVIOSX...



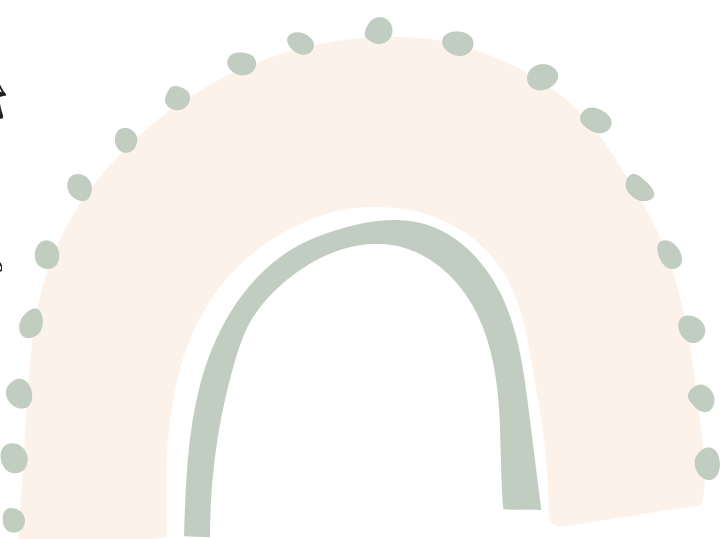
¿qué hago para manejar mi ANSIEDAD...



Me da SEGURIDAD... Me da ARMONÍA...

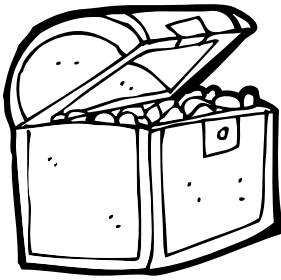
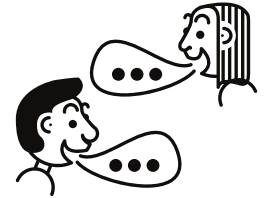


Me da ENTUSIASMO... Me da COMODIDAD...



Mi COFRE de recursos

PERSONALES...

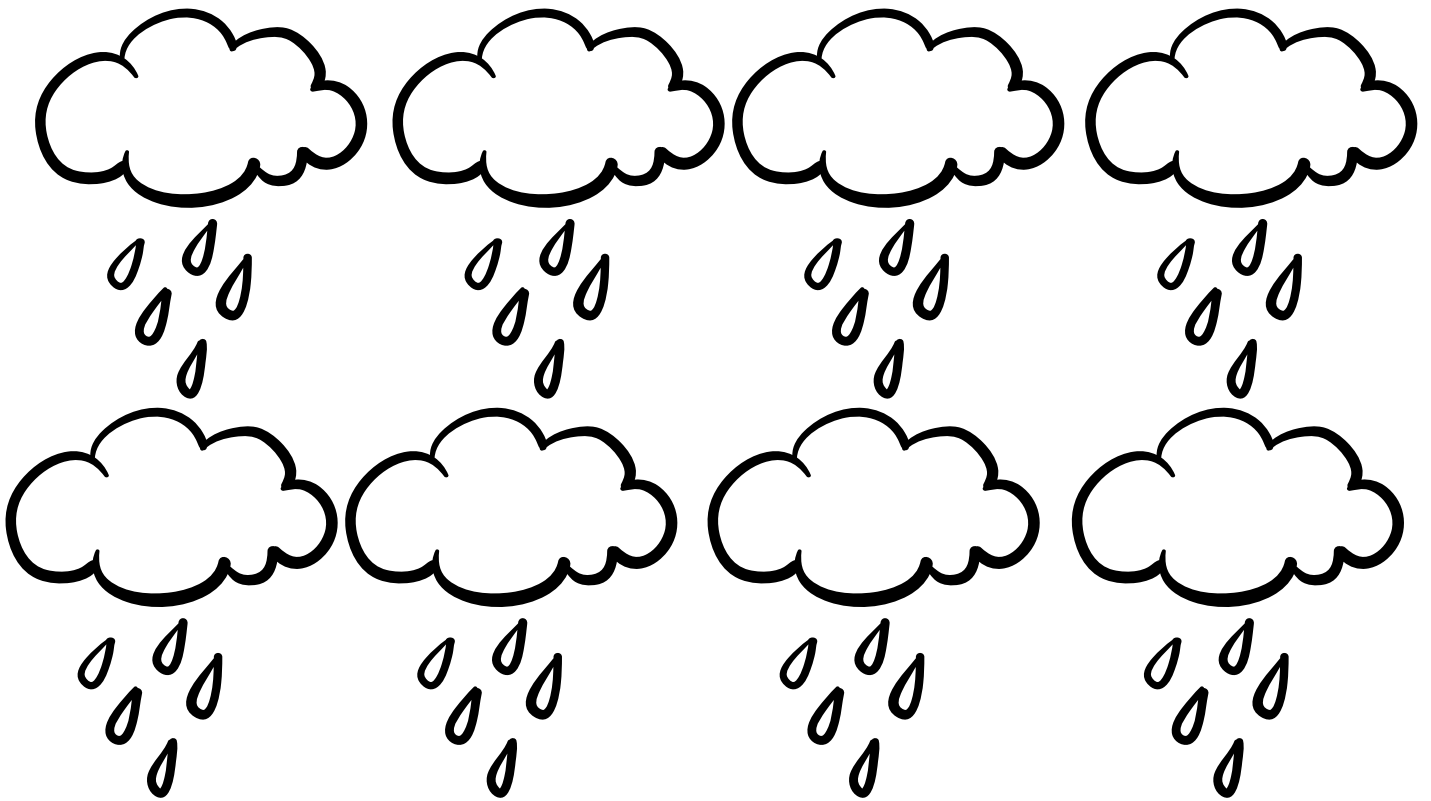


PIENSA, SIENTE y EXPRESA

Cuando estoy pasando un MAL momento, mi lugar SEGURO es...

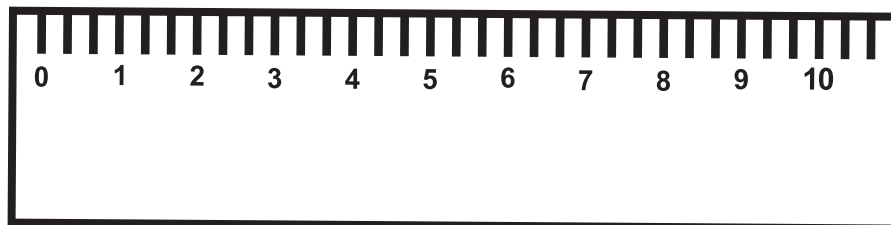


¿Qué SITUACIONES te roban tu SONRISA...



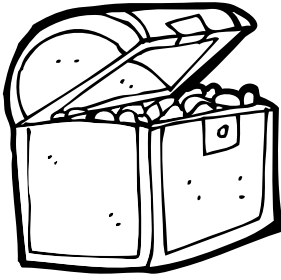
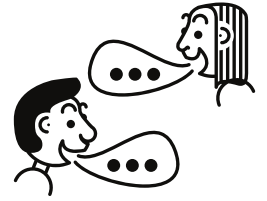
PIENSA, SIENTE y EXPRESA

En esos momentos me SIENTO...



Mi COFRE de recursos

PERSONALES...



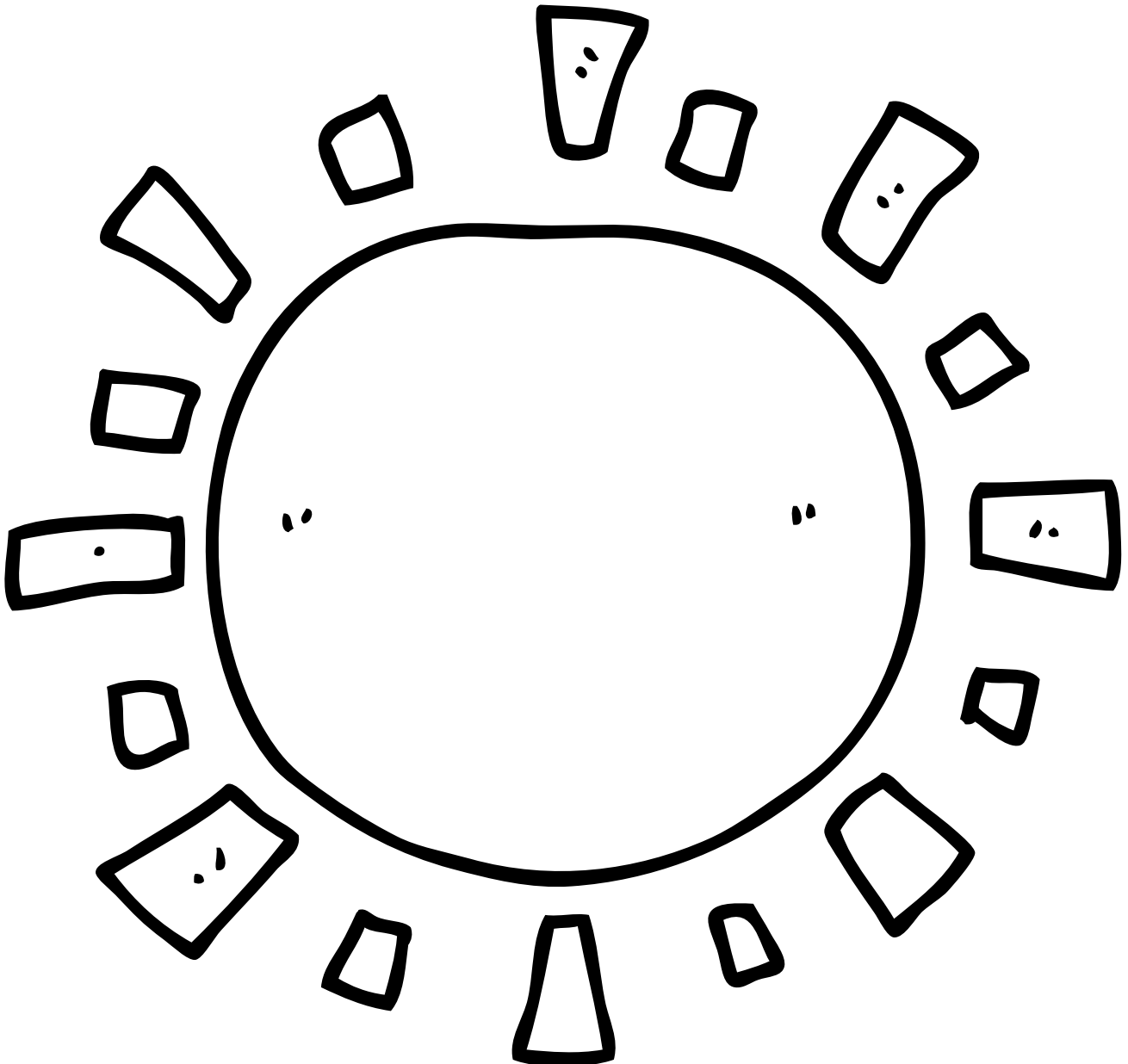
PIENSA, SIENTE y EXPRESA

Qué COSAS maravillosas tengo
en mi vida que AGRADECER...



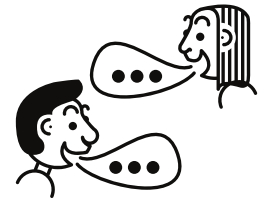
SIMPLIFICA TU VIDA...

Quedate sólo con esas cosas, personas y situaciones que te
hacen brillar...



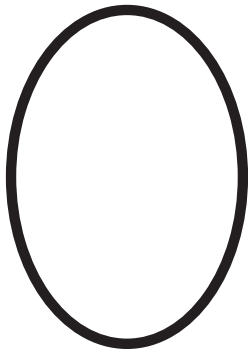
Eres GENIAL por....

Cuales son mis EXPRESIONES
FACIALES, ante determinadas
situaciones...

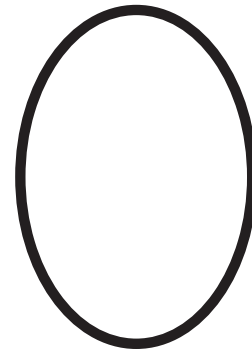


PIENSA, SIENTE y EXPRESA

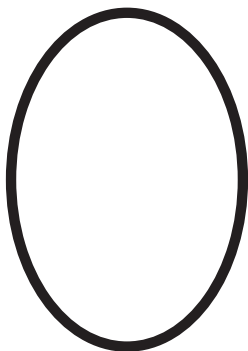
ESCUCHAR MI
MÚSICA FAVORITA



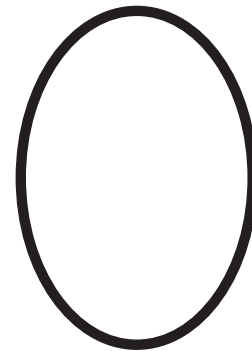
OLVIDAR ESTUDIAR
PARA UN EXAMEN



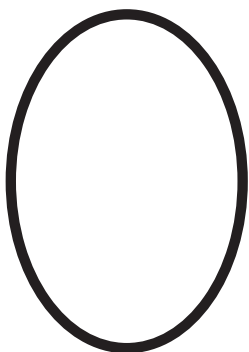
TENER UNA DISCUSIÓN
CON MI MADRE



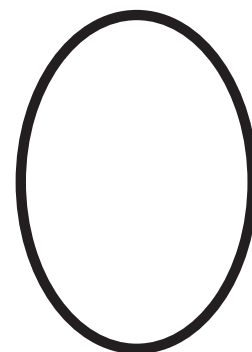
PERDER MI
MASCOTA



IR AL CINE

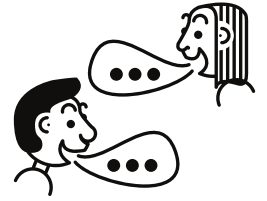


ORDENAR MI
HABITACIÓN



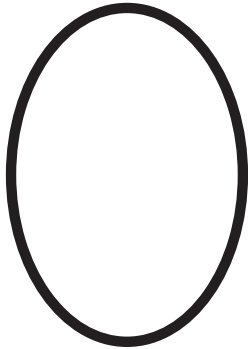
Rodea aquello que te hace sentir BIEN

Cuales son mis EXPRESIONES
FACIALES, ante determinadas
situaciones...

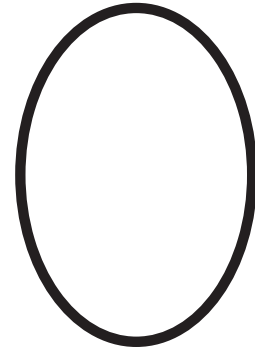


PIENSA, SIENTE y EXPRESA

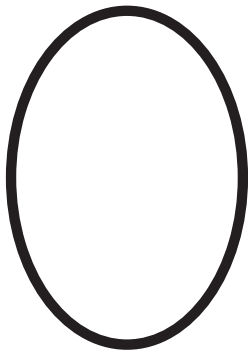
PASEAR
O CORRER



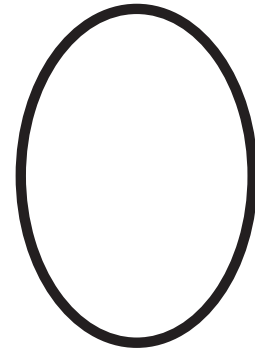
DARME UN BAÑO
CON ESPUMA



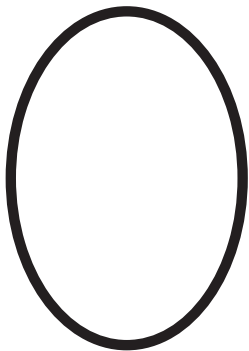
PERDER UN
AMULETO



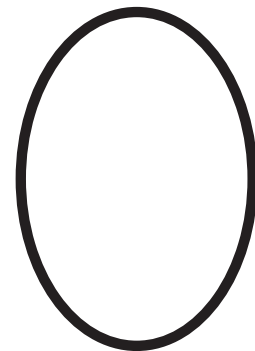
ROMPER MI
ORDENADOR



DIBUJAR O LEER

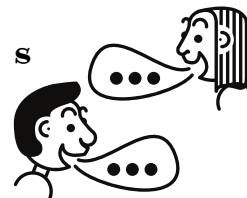


IR A LA PLAYA
O CAMPO



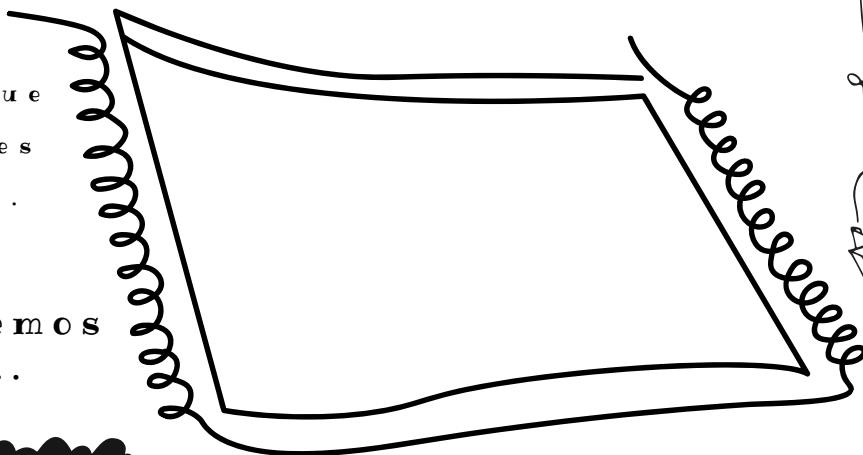
Rodea aquello que te hace sentir BIEN

Todos somos HUMANOS y cometemos
ERRORES...



PIENSA, SIENTE y EXPRESA

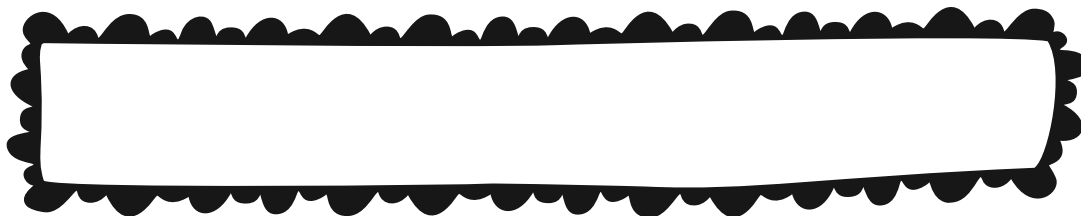
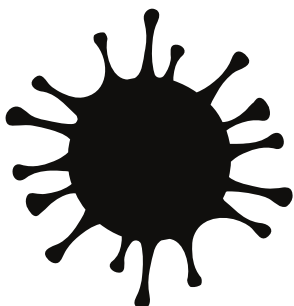
Cuando piensas en algo que
te FASTIDIA mucho, que es
lo primero que PIENSAS..



Qué alternativas tenemos
para cambiar esto...



Ese malicioso VIRUS emocional que te invade
y no te deja controlarte, es...



En ese momento de DESCONTROL, cómo
te sientes...



Si empiezas a TOSER, que pensamientos
pueden salir...

