

Comprende tus emociones

Desarrollar inteligencia emocional te ayudará en distintos aspectos de tu vida, uno de ellos es saber reconocer los pensamientos que no te ayudan a través de tus emociones.

Te comparto esta mini guía que te ayudará a dar los primeros pasos para desarrollarla.

Identifica y nombra tus emociones:

El día de hoy presta atención a tus emociones, observa y nombra lo que sientes.

Tenemos que comenzar por lo básico, debes aprender a reconocer lo que sientes para poder entender lo que ocurre en tu interior.

Hazte estas preguntas:

¿Qué situación, persona, lugar, fue lo que detonó esto que siento?

Con esta pregunta identificarás tus detonantes y sabrás lo que suele afectarte emocionalmente.

¿Qué pasa por mi mente en este momento?

Gran parte de nuestro malestar emocional es provocado por nuestros pensamientos. Si identificaste un pensamiento que no te ayuda, apóyate del ejercicio "Identificando pensamientos que no me ayudan", con este ejercicio podrás hacer cambios profundos en tu pensamiento.

Autocontrol:

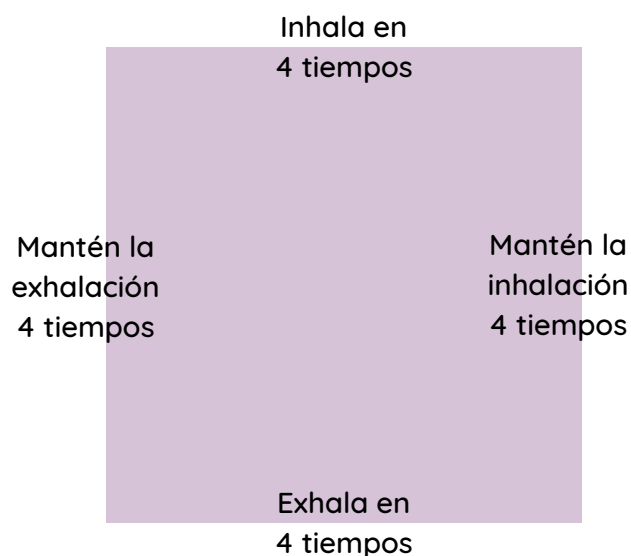
Cuando aparezca una emoción intensa y no quieres reaccionar de forma impulsiva recurre a tu respiración.

La respiración te ayudará a regular tu ritmo cardíaco y oxigenar tu cuerpo, poco a poco bajará la intensidad emocional y podrás reaccionar de otra manera.

Cuando actuamos de forma impulsiva se debe a que las emociones están muy elevadas y nuestra capacidad de razonamiento baja (esto es normal, nos pasa a todos). Tenemos que ayudarle a nuestro lado racional a tomar de nuevo el papel principal en la mente bajando la intensidad emocional. Te comparto un ejercicio de respiración que puedes utilizar cuando lo necesites.

Respiración de los 4 lados.

Imagina un cuadrado frente a ti y respira de la siguiente manera:



Repite las veces que sean necesarias