

¡Hola emociones!

Date las **gracias** por haber llegado hasta este documento. Significa que estás apostando en conocerte, en sanar, en darte un mimo. ¡Te felicito!.

A continuación tienes 3 hojas, puedes imprimirte la cantidad de copias que necesites. Te recomiendo:

Empieza por la primera, durante unos días/semanas, para empezar a reconocer y entrar en contacto con tus emociones. Pon el foco solo en SENTIR.

Las hojas 2 y 3 son más bien para una fase de análisis y reflexión.

Si has descubierto algo y quieres seguir trabajando en profundidad, puedes contactarme:



+34 658566795



@consciencia.bienestar



coaching@flortorreon.com

Diario emocional

Fecha	Hecho	Sensación corporal	Emoción	Intensidad	Pensamiento	Reacción	Consecuencia

¿Cómo vives y gestionas tus emociones?

Emoción	Frecuencia	¿Me permito expresarla?	¿Cómo me he sentido?	¿De qué me doy cuenta?

¿Qué situaciones/personas generan en ti determinadas emociones?

Persona/ Situación	¿Cómo me siento?	Sensación corporal	Pensamientos	¿De qué me doy cuenta?