

SEMINARIO TU NEUROTICISMO Y TÚ

EL VIAJE DE LAS EMOCIONES

Ejercicio
práctico



7

EJERCICIO DE TUTESTONLINE.COM

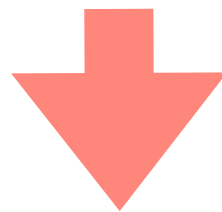
RECOMENDACIÓN:

IMPRIME ESTE CUADERNO Y HAZ EL
EJERCICIO **A MANO**

¿Sabías que una de las formas más efectivas para aprender es escribir a mano?

Este tipo de escritura estimula una parte del cerebro llamada Sistema Reticular de Activación (SAR) que actúa como un filtro para todo lo que tu cerebro necesita procesar.

¡EMPEZAMOS!



TIEMPO A INVERTIR:

30 MINUTOS DIARIOS **DURANTE UNA O DOS SEMANAS**

Solamente necesitarás papel y algo para escribir; te recomiendo imprimir este cuadernillo de trabajo para tener todos los registros en un mismo lugar.

PARA QUÉ TE SERVIRÁ:

MEJOR AUTOCONOCIMIENTO **DE TUS EMOCIONES**

Con este ejercicio práctico mejorarás tu capacidad de conocer e identificar tus propias emociones. Además, podrás relacionar situaciones para profundizar en tu autoconocimiento emocional.

Anímate a hacerlo y sé constante para ver resultados 



EL VIAJE DE LAS EMOCIONES

¡MANOS A LA OBRA!

ELIGE SI LO HARÁS DURANTE UNA O DOS SEMANAS

Elegirás un momento al final del día (siempre el mismo) y registrarás aquellas emociones que hayas experimentado a lo largo del día y en qué situaciones han ido surgiendo. Te ayudará a hacerte consciente de tus emociones, incluso si son contradictorias, e irás afinando tu capacidad de conocer e identificar tus emociones para gestionarlas mejor en un futuro cercano (cuando se vuelvan a dar).

Para cada emoción, registra: ¿Qué emoción era? ¿Cómo sé que se trataba de esa emoción y no de otra?

TIP - Las emociones nos hacen sentir cosas. Para responder a cómo sabes qué emoción has sentido, piensa en lo que ha hecho sentir. Por ejemplo, he experimentado tristeza porque he tenido sentimientos de pérdida, decepción e impotencia.

DÍA 1

DESCRIBE TUS EMOCIONES

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

DÍA 2

DESCRIBE TUS EMOCIONES

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

DÍA 3

DESCRIBE TUS EMOCIONES

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

DÍA 4

DESCRIBE TUS EMOCIONES

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

DÍA 5

DESCRIBE TUS EMOCIONES

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

DÍA 6

DESCRIBE TUS EMOCIONES

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

DÍA 7

DESCRIBE TUS EMOCIONES

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:

Emoción:

Qué me ha hecho sentir:



Elisabet Prats

Deseo que te haya servido y te felicito por haber terminado este ejercicio. Si te ha quedado alguna duda, necesitas más información o quieres hablar conmigo, puedes escribirme a hola@tutestonline.com y será un placer leerte.



