

ENTENDIENDO EL COMPORTAMIENTO HUMANO



Cuaderno
de tareas

Ahora ya conoces porqué caemos tantas veces sobre la misma piedra. El conocimiento es poder y la acción es cambio. ¡Así que manos a la obra! Vamos a descifrar tu sistema de comportamiento para que puedas modificar aquello que no te suma.



Recuerda:

Lo que piensas, interfiere en cómo te sientes y eso en como actúas finalmente. Obviamente como actúas te lleva a experimentar unas situaciones u otras.

NO PUEDES COTROLAR LO QUE PASA A TU ALREDEOR, PERO SÍ COMO REACCIONAS A ELLO.

➔ Empezaremos cogiendo práctica sobre saber qué piensas.

Dicen que tenemos unos 60.000 pensamientos diarios de los cuáles un 90% se repiten y el 80% son negativos.

¿De cuántos eres consciente tú?

¿1000? Siendo generosas...

¿500?, ¿100?, ¿50?....

Para que veas la cantidad de ellos que se nos cuelan sin enterarnos, pero hacen que nos sintamos mal y actuemos en consecuencia.

Vamos a aumentar ese porcentaje en pro de tu bienestar.

Durante una semana vas a anotar las situaciones que te produzcan emociones desagradables haciendo el análisis que has visto en el vídeo del apartado actual.

Así paso a paso vas a ir conociendo cómo actúas tú y que desencadena tu comportamiento para poder mejorarlo.

Aquí solo quiere que tomes conciencia de ello y empieces a parar atención a tus pensamientos sobre las situaciones. Más adelante profundizaremos más sobre ello.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	REACCIÓN CORPORAL	QUÉ HACES			

¡Buen trabajo!

Ahora ya eres más consciente de los pensamientos que tienes y cómo interpretas la realidad.

Pasemos al siguiente nivel 😊

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.

Creadora de la Metodología Colibrí.