

DÍA 6: DEJANDO DE SENTIRTE MAL



Tareas de
avance

Las emociones están presentes en nuestra experiencia vital nos guste o no. Es por eso que mejor pronto que tarde, aprendas a reconocerlas, aceptarlas (no lucharlas ni evitarlas) y saber cómo soltarlas lo antes posible.

La técnica poderosa de la respiración 6-3-9 es sin duda una de las técnicas estrella a la hora de conseguirlo. Sí o sí, y aunque existen otras técnicas que no incluyen respiración, te cuesto el tema de respiraciones o seas ya una experta, te recomiendo utilizar esta como técnica base e indispensable que puedes complementar con otras más complejas o también de sencillas y 100% aplicables como las que enseñé en el Método Colibrí.

A continuación, tienes una serie de ejercicios con la finalidad de acompañarte a introducir esta técnica en tus hábitos diarios para conseguir unos beneficios potentes y que duren.

1- Escribe las 3 emociones que predominan en tu vida frecuentemente.

EMOCIÓN 1	
EMOCIÓN 2	
EMOCIÓN 3	

2- Establece un porcentaje a cada una de ellas con el nivel en el que afectan, distorsionan, interrumpen o dirigen tu día.

		Porcentaje
EMOCIÓN 1		
EMOCIÓN 2		
EMOCIÓN 3		

3- ¿Qué pierdes o dejas de ganar cada vez que te dejas llevar por tu enfado por tu ansiedad por tu frustración, miedo angustia?

Quizá es disfrutar de una buena conversación, relajarte con tus hijos mirando la tele o bañándonos, conexión con tu pareja ...

Reflexiona sobre esto

4- ¿En cuál de las situaciones y lugares anteriores puedes usar la técnica poderosa de la respiración?

SITUACION	LUGAR

¡Enhorabuena!

Ahora, ponte en marcha.

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.