EVOLUCIÓN SEMANAL

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Para facilitarte la toma de conciencia sobre ti misma en los avances puedes rellenar la siguiente tabla, hoy cuando empiezas y después volverás a ella cada semana para completar la que corresponda.

- La idea es que anotes al final de cada semana o un día en concreto semanal que tú elijas, cuál ha sido la emoción predominante y le pongas un valor.

De esta manera vas a tener un registro semanal de tu estado emocional y decómo evoluciona delante de las situaciones.

Incluso puede servirte para tomar conciencia sobre donde debes poner el foco tanto para potenciar cómo para solucionar.

Te recomiendo realizar este ejercicio de la manera en la cual te resulte más cómodo.

EVOLUCIÓN SEMANAL

A continuación encontrarás una tabla donde ir anotando tu estado emocional por semanas.

-**Mi emoción más presente** durante esta semana ha sido...

Y su intensidad (0 es ningún malestar y 10 el máximo malestar que puedo soportar) ha sido...

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

Aquí te anoto algunas emociones (Estado Emocional) principales de guía para que puedas tomar de orientación:

Alegría	Miedo	Frustración
Confianza	Decepción	rabia
Seguridad	Tristeza	ira
Paz	Desmotivación	queja
Felicidad	Apatía	ansiedad
Armonía	Asco	Preocupación
Vergüenza	Enfado	Culpa

Por favor, sé constante. Este ejercicio es más importante de lo que parece.

Te va ayudar a ver muchas cosas que ahora no ves y por lo tanto que puedas mejorarlas.

Te va ayudar a ver los avances que se nos olvidan durante el camino.
La mente selecciona y solo ve lo que no tenemos todavía pero no todo lo hemos conseguido.
Esto puede desanimarte y hacer que pares en vez de seguir y llegar a la meta que te hayas marcado.
Siempre hay avance y quiero que lo veas y ¡lo celebres!

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

SEMANA	ESTADO EMOCIONAL PREDOMINANTE	INTENSIDAD 0-10
Ejemplo	*Nerviosismo*	*6*
SEMANA 0		
SEMANA 1		
SEMANA 2		
SEMANA 3		
SEMANA 4		
SEMANA 5		
SEMANA 6		
SEMANA 7		
SEMANA 8		
SEMANA 9		
SEMANA 10		
SEMANA 11		
SEMANA 12		

Con amor,

Patricia

Psicóloga especializada en Bienestar mental y emocional.
Sígueme en Instagram y en el canal de YouTube.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez