

AUTOCONTROL/MANEJO DE LAS EMOCIONES



APRENDE A DESCONECTAR RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- 1.- Inhalar por la nariz durante 4 segundos y sienta cómo se expande su vientre.
- 2.- Aguanta la respiración 7 segundos.
- 3.- Al exhalar, preste atención a la sensación de liberación cuando su vientre baja.



NO NIEGUES LO QUE SIENTES.

Es posible que no desees contarles a otras personas sobre tus sentimientos, simplemente ponerles un nombre es mucho mejor que hacer de cuenta que no existen



FAVORECE LAS EMOCIONES POSITIVAS.

Crea el hábito de descubrir las cosas buenas de tu vida y concentrarte en ellas; incluso cuando te sientas mal, puede ayudar a cambiar tu estado de ánimo.



ACEPTA TODAS TUS EMOCIONES COMO NATURALES Y COMPENSIBLES.

No te juzgues por las emociones que sientes. Es normal que las sientas. Reconocer cómo te sientes puede ayudarte a superarlo; por lo tanto, no seas tan duro contigo.



BENEFICIOS

- Mejora tus relaciones interpersonales,
- Evitas problemas de salud física y mental.
- Permite hacer frente a situaciones difíciles con eficiencia.

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial de la vida”.

Daniel Goleman