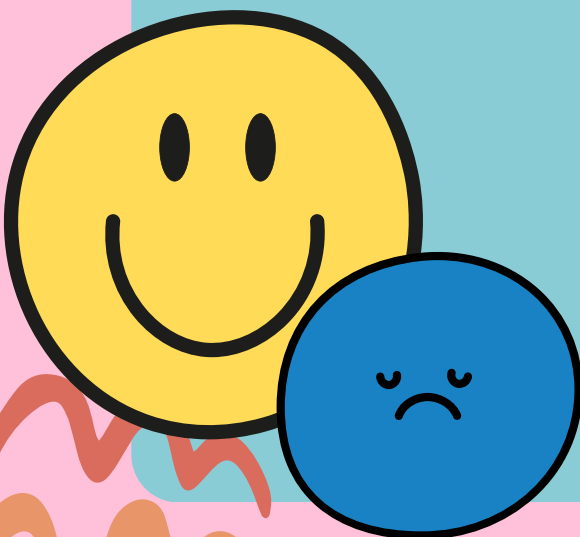




Mi BITÁCORA EMOCIONAL



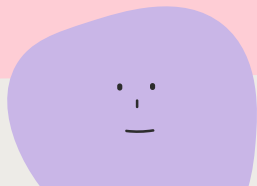
El viaje a tu autoconocimiento
comienza aquí

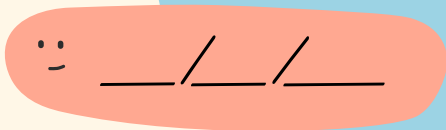


¿POR QUÉ ESCRIBIR?



EL AUTOMONITOREO EMOCIONAL NOS INVITA A OBSERVARNOS CON CURIOSIDAD Y SIN JUICIOS. AL ESCRIBIR LO QUE SENTIMOS Y PENSAMOS, DESCUBRIMOS PATRONES, COMPRENDEMOS NUESTRAS REACCIONES Y APRENDEMOS A RESPONDER DE NUEVAS FORMAS. REGISTRAR TUS EMOCIONES CADA DÍA PUEDE AYUDARTE A FORTALECER TU AUTOCONCIENCIA, REGULAR TUS EMOCIONES Y CULTIVAR EL AUTOCUIDADO. NO NECESITAS GRANDES CAMBIOS, SOLO UNOS MINUTOS PARA MIRARTE CON AMABILIDAD Y DAR PEQUEÑOS PASOS HACIA TU BIENESTAR.





¿QUÉ OCUPA MI MENTE HOY?

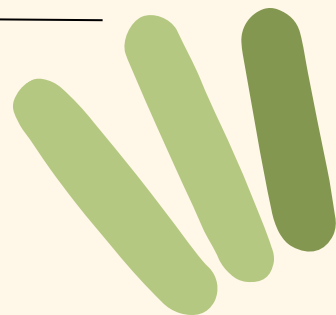
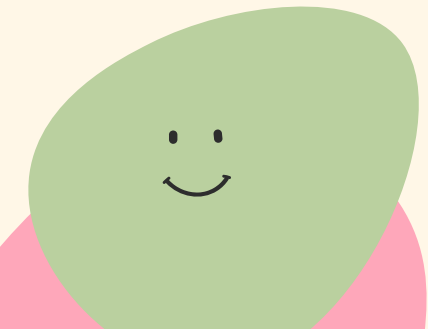
IDENTIFICA SITUACIONES, PENSAMIENTOS O SENSACIONES FÍSICAS QUE SE ESTAN PRESENTANDO.

¿QUÉ SIENTO?

PONLE NOMBRE A LAS EMOCIONES, RECUERDA QUE EXISTEN DEMASIADAS Y PODEMOS SENTIR VARIAS AL MISMO TIEMPO (AL FINAL TE DEJE UNA RUEDA DE LAS EMOCIONES PARA QUE LAS IDENTIFIQUES).

¿QUÉ NECESITO?

PREGÚNTATE QUE TE HARÍA SENTIR MEJOR, SER ESCUCHADO, ACOMPAÑADO O A VECES ENTENDER MEJOR LAS SITUACIONES PUEDE AYUDAR.

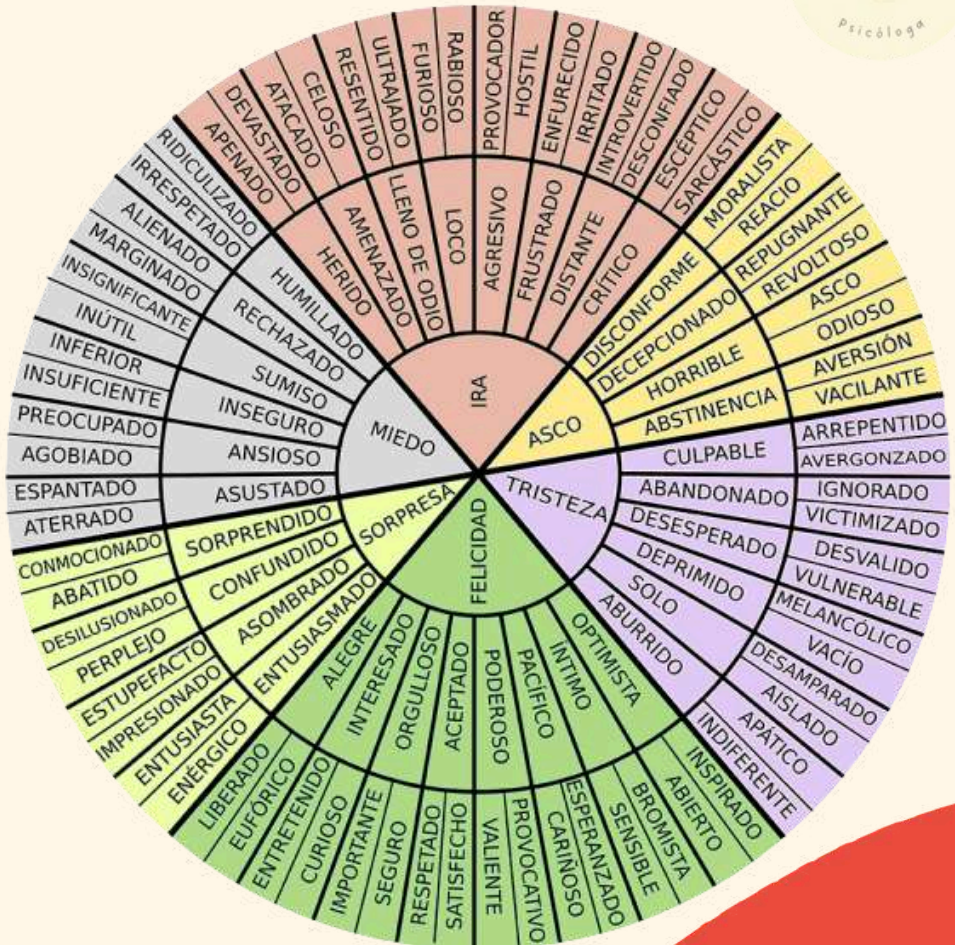


¿QUÉ PUEDO HACER PARA BUSCAR OTRA EMOCIÓN?

ELIGE UNA ACCIÓN QUE TE AYUDE A OBTENER UNA EMOCIÓN DIFERENTE, A CUIDARTE Y A VALIDARTE.



RUEDA DE LAS EMOCIONES



PLUTCHIK, 1980

RECUERDA QUE SENTIR ES DE
HUMANOS, EXPRESAR TUS
EMOCIONES NO TE VUELVE DÉBIL, TE
HACE MÁS CONSCIENTE Y PRESENTE.
PRACTICA ESTA ESCRITURA COMO
UN GESTO DE CONEXIÓN CONTIGO
MISMO, TU CONSTANCIA PUEDE
SIGNIFICAR UN GRAN CAMBIO.

