

1 - Reconocer sentimientos en nosotros mismos

Si aprendes a reconocer sentimientos en ti mismo, podrás comprender sus causas y cómo cambiarlos en caso de que lo necesites.

Nuestros sentimientos suelen ir acompañados de importantes cambios corporales (nos late el corazón más rápido, se tensan nuestros músculos, nos sudan las manos, etc). Es importante que te des cuenta de ello.

Nuestros pensamientos sobre lo que acontece determinan lo que sentimos. Si pensamos, por ejemplo, que estamos en peligro, sentimos miedo. Si creemos que alguien nos ha ofendido, nos enfadamos. Si creemos que hacemos el ridículo, nos avergonzamos. Conociendo estos pensamientos podemos cambiar nuestros sentimientos.

Y recuerda:

Tus sentimientos están determinados por tus pensamientos y por tus cambios corporales. Si dominas tus pensamientos y tu cuerpo, puedes controlarlos.

¿Estás listo? ¡Pasa la página y empecemos!

No, no puedo salir,
estoy, estoy...



*Presta atención a
lo que ocurre en tu
cuerpo: movimientos,
tensión, sudor, calor...*

*Piensa en lo que quieres hacer en ese momento.
¡Abrazar, pegar, ayudar, salir corriendo?*

¡oh, amado,
estás aquí!

Sí, mi bella dama



Fíjate en lo que ocurre . ¿Nos ayuda o nos impide conseguir algo que deseamos?



*Define lo que sientes. Ponle un nombre.
Es alegría, es enfado, es tristeza, es otra cosa? ¿Qué es?*



¿Has comprendido?

No olvides que las cosas que pensamos sobre lo que está ocurriendo, y los cambios corporales que ocurren en nuestro cuerpo, determinan lo que sentimos.

Ahora, piensa durante la semana en las situaciones en las que has usado esta habilidad y escríbelas aquí.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____
