

CUADERNO DE TRABAJO

Vamos a poner en práctica nuestro cuaderno de trabajo, con todo lo aprendido, en nuestro maravilloso curso de emociones. Nuestro curso de emociones, empezaba diciendo...¿qué es una emoción?

Las emociones, son reacciones inmediatas ante un estímulo o pensamiento. Son instantaneas, no se pueden controlar, pero sí nuestra actitud ante ellas, para así poder gestionarlas mejor.

- ESTÍMULO ----- EMOCIÓN ----- ACCIÓN
- PIENSO ----- SIENTO ----- ACTÚO
- **IMAGINO ----- ME LO CREO-----TRABAJO PARA HACERLO REAL**

Este último punto en rojo, es el que nos incita a movernos en situaciones extremas. Cuando no me gusta mi realidad, la cambio. Es en estos casos cuando la vida nos da la oportunidad de ser arquitectos de nuestra propia vida.

Esta situación que estamos viviendo con el **confinamiento**, es el momento de poner en práctica lo aprendido. Ahora no es momento de sentirnos mal, pero tampoco de dar la espalda a la realidad.

Es bueno sacar nuestras emociones básicas, las más primarias, pero no es momento de caer en sus sombras ¿os acordais?

- MIEDO Y SU **SOMBRA LA ANSIEDAD**
- RABIA Y SU **SOMBRA LA VIOLENCIA**
- TRISTEZA Y **SU SOMBRE LA DEPRESIÓN**
- ALEGRÍA Y SU **SOMBRA LA EUFORIA**

Sentiremos el **miedo**, para mantenernos atentos y poder actuar, sin que la **ansiedad** nos paralice.

Sacaremos la **rabia**, para salir adelante sin llegar a la **violencia**.

La **tristeza** vendrá y nos hará llorar por la impotencia de no poder ver, abrazar, ni besar a nuestros seres queridos, pero no dejaremos que la **depresión** se apodere de nosotros, porque sabremos que este camino, nos llevará hasta la **alegría** de volver a reencontrarnos, sin llegar a la **euforia**.

El camino no será fácil, pero tenemos herramientas suficientes, para afrontarlo: la respiración, meditación, ejercicios de descarga, ejercicios físicos etc...

Es momento de cuidarnos y alimentarnos de todo lo bueno que tenemos, y valorarlo. **GRATITUD**

Es momento de **EMPATIZAR** con los demás, de escuchar sus **desesperanzas**, que se sientan comprendidos y escuchados, para luego poder ayudarles a gestionarla

Es momento de parar y soltar el **CONTROL** para que la **incertidumbre** no nos gane la batalla, y poder ver las **OPORTUNIDADES** que nos brinda la vida, para poder cambiar "nuestro mundo", el de dentro y el de fuera.

Vamos a trabajar nuestra **autoestima**, con cualquiera de los ejercicios aprendidos, por ejemplo, vamos a poner en práctica, **"la caja de buscando el norte"**

Admirando nuestros **LOGROS**, luchando por nuestras **METAS**, sabiendo cuales son nuestras **DEBILIDADES**, y trabajarlas para hacernos más fuertes. Examinando nuestra actitud y saber cambiarlas cuando éstas no nos hacen felices.

Mirarnos al espejo, **VER y SENTIR** lo grandes que somos.

Mantenernos en equilibrio, **pensar, sentir y actuar** igual.

Ahora es el momento de reflexionar. El tiempo se ha parado.
Aprovéchalo y escúchate

UN ABRAZO ENORRRRRRRRME.
MEME.

En mi canal de youtube, tengo subidas, varias respiraciones, ejercicios de descarga, ejercicios de yoga, y puedo ir subiendo todo aquello que necesiteis.

El canal se llama **meme gallardo**