



Programa Formativo de inteligencia y educación emocional

Desarrollo de habilidades personales y profesionales

R. Dilts



CULPA

**Cómo
soy**

**Cómo
me
gustaría
ser**



RENCOR

**Cómo
eres**

**Cómo
me
gustaría
que
fueras**



Patrones de respuesta emocional

intensidad emocional +

	Segundos	Minutos	Horas	Días	Semanas	Meses	Años	Carácter
Expresión facial								
Cambios fisiológicos								
	Emociones							
		Estado de ánimo						
			Trastornos emocionales					
					Cargas emocionales			
							Rasgos de personalidad	

intensidad emocional -

Patrón



1. ¿A quién guardas rencor- REsentimiento?
2. ¿Qué te provoca rabia de esa persona?
3. ¿En qué crees que se debería haber comportado diferente?
4. ¿Qué hubieras necesitado hacer o decirle que no hiciste o dijiste?
5. ¿Hay algo que puedas hacer ahora?
6. ¿Cómo puedes resolver el rencor que tienes a esa persona?



Patrón

1. Recuerda una ocasión en la que te sentiste culpable.
2. ¿Qué hiciste?
3. ¿En qué cualidad no llegaste a lo que te exigías?
4. ¿Qué puedes hacer ahora?
5. ¿Cómo puedes quitarte la culpa que tienes dentro de ti?



cambiarparacrecer.com | +34 647 768 668 | www.facebook.com/cambiarcrecer





¡Gracias!

lola@cambiarparacrecer.com

<http://bit.ly/satisfaccionCpC>