

INTELIGENCIA EMOCIONAL

LOS ANIMALES DE PODER

Identidad

1. Programas/creencias

2. Pensamientos

3. Emociones



4. Sentimientos



CREENCIA

Idea o pensamiento que se asume como verdadero

POTENCIADORAS

Aquellas que nos posibilitan y ayudan a conseguir nuestros obetivos.

LIMITANTES

Aquellas que nos impiden conseguir nuestros objetivos.



Pantera

creencia



PENSAMIENTO

Es una idea o representación mental sobre algo o alguien.



POSITIVOS

Ver las cosas que pasan desde una perspectiva más alegre, enriquecedora y optimista.

NEGATIVOS

Te hacen sentir más y te limitan.
Por ejemplo: pensamientos destructivos, catastróficos, el victimismo...



Colibrí

Pensamiento

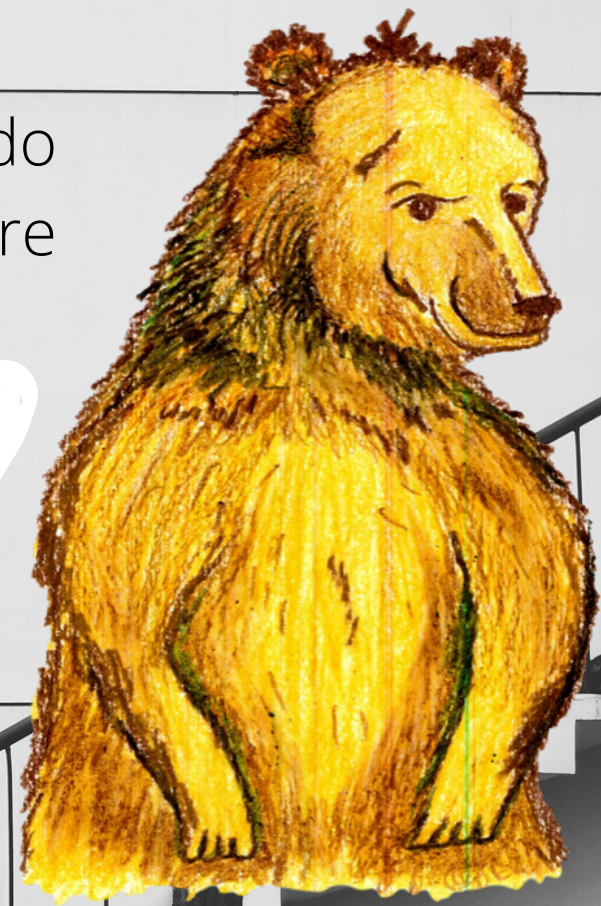


PENSAMIENTOS CREATIVOS

Es la capacidad de pensar de manera rompedora y original. Implica salirse de lo establecido para llegar a soluciones alternativas y genuinas.

EMOCIONES

Las emociones nos ayudan a interpretar el mundo que nos rodea. Una emoción es información sobre cómo estoy ahora en relación a...



EMOCIONES BÁSICAS

MIEDO RABIA TRISTEZA ALEGRÍA



Oso

Emoción

SENTIMIENTOS

Experiencias subjetiva de la Emoción. Allí donde hay una emoción hay siempre un sentimiento (o varios).



POSITIVOS

Son los que experimentamos de forma agradable. Amor, compasión, respeto, gratitud...



Perros

Sentimiento

NEGATIVOS

Son los que experimentamos de forma desagradable. Rencor, enfado, odio, celos...

