DICCIONARIO EMOCIONAL

Cuando uno sabe identificar sus emociones en profundidad puede gestionarlas con mayor claridad y fluidez.

En este diccionario emocional están recogidas, tanto las más agradables pertenecientes a las «constelaciones positivas» como a las pertenecientes a las «constelaciones negativas» (no agradables prefiero decir) que proponen Eduardo Punset, Rafael Bisquerra y Palau Gea en el libro Universo de emociones.

Sigo la estructura del Universo de emociones pero las definiciones y frases publicadas, excepto la primera, serán de otros autores; como esta de Norberto Levy que me inspira a escribir los textos proponiéndote reflexiones y acciones a llevar a cabo para gozar de bienestar emocional .

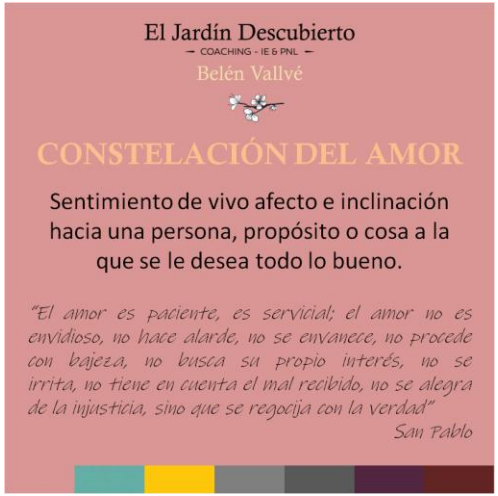
"Cuando se puede encontrar el amor allí donde parece que el amor no está es cuando se devuelve a cada emoción su sentido más profundo. Es cuando puede accederse a la sabiduría de las emociones"

Supone para mí una andanza placentera desarrollar este diccionario, puesto que en mis procesos de coaching y PNL veo demasiadas personas que carecen de fluidez en su vocabulario emocional. Y precisamente, cuando encuentran las palabras exactas para definir cómo se sienten y toman consciencia de ello, les resulta más fácil gestionarse y tener un mayor equilibrio emocional.

¡Deseo que lo disfrutes!

www.eljardindescubierto.com | belen@eljardindescubierto.com

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CFrz-NWlNAn/

Es la fuerza que nos impulsa para actuar, tratarnos y tratar a los demás como querríamos que nos tratasen a nosotros.

Cuando actúas bajo el amor, el miedo desaparece porque estamos en plena facultad de nuestros recursos internos. Nos embarga la alegría y la paz. Somos capaces de dar lo mejor de nosotros mismos.

"*El amor es el significado último de todo lo que nos rodea. No es un simple sentimiento; es la verdad, es la alegría que está en el origen de toda creación*". Rabindranath Tagore.

Hoy he colgado en mí página web www.eljardindescubierto.com/blog las emociones pertenecientes a dicha constelación. Iré agregando las que vaya desarrollando para que las puedas disfrutar

DICCIONARIO EMOCIONAL

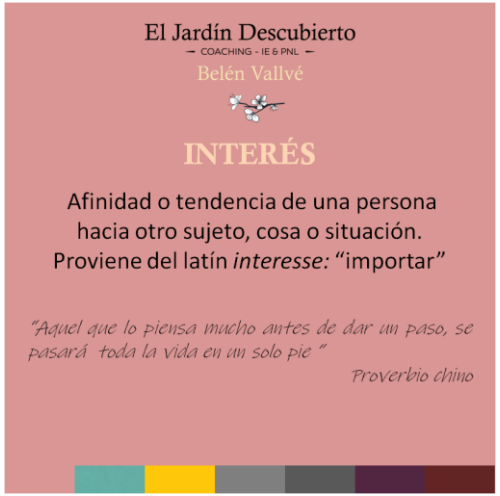
instagram.com/p/CBFoHmWFKgp/

Hoy quiero destacar una emoción que te da alas y te abre las puertas a la constelación del Amor.

La Gratitud que nos libera de la preocupación y disipa la nostalgia, ofreciéndonos ser conscientes de lo que muchas veces no vemos y nos da alegrías.

Cuando eres agradecido se presenta la belleza de la vida

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CDdxonKlxS8/

Tiene todo el sentido que esta emoción esté ubicada en la constelación del amor. El interés lleva aparejado el amor, la motivación intrínseca, la atención y el mimo por lo que se enfoca.

Cuando tenemos verdadero interés por algo o alguien, nos entregamos, el tiempo parece que se para para dedicarnos a aquello que nos importa.

En esta sociedad en la que todo resulta inmediato y hay muchas distracciones a veces se hace difícil mantener el interés. Si te permites parar a reflexionar en el porqué y para qué de aquello que te mueve, vuelve a llamar con intensidad.

Además, si al interés le añadimos seguridad en uno mismo en lograr algo y acción, no caben excusas, sólo realización.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CB7qwqbg4BO/

La compasión es el deseo de ver a la otra persona libre de sufrimiento, una forma de entrega hacia alguien que no lo está pasando bien, desde tu fortaleza y tu presencia. Siendo una emoción instintiva, se puede cultivar.

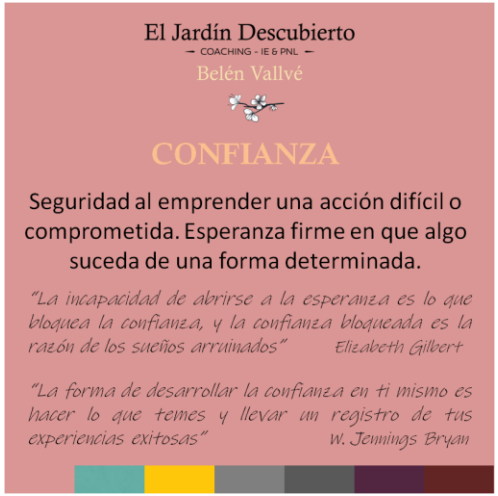
Pertenece a la constelación del amor. Como dice Daniel Goleman *"la verdadera compasión no significa solo sentir el dolor de otra persona, sino estar motivado a eliminarlo"*

Cuando nuestro interés de aliviar el sufrimiento de una persona es verdadero, nos liberamos de los juicios negativos y de la preocupación obsesiva por nosotros mismos, alcanzando una fuente natural de paz. Sólo hay que ver a personas que la encarnan como Teresa de Calcuta, Nelson Mandela o el Dalai Lama que inspiran y contagian ese amor y entrega a los demás. Son pura compasión.

Santa Teresa: *"Preferiría cometer errores con gentileza y compasión antes que obrar milagros con descortesía y dureza"*

Dalai Lama: "*No es suficiente con ser compasivo, debemos actuar"*

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CHsGs1HFYyM/

Muchas veces buscamos confianza para hacer las cosas.

La confianza se puede desarrollar si tenemos bien pensadas y planificadas las acciones que llevamos a cabo para alcanzar lo que deseamos. Si salen bien, si nuestros resultados son exitosos nuestra confianza aumenta.

El problema está en que a veces no sabemos cómo hemos alcanzado ese éxito. No nos hemos parado a pensar qué hemos hecho y cómo lo hemos alcanzado.

Aquí te expongo el Estándar Útil que nos lleva al Éxito. Cuando conocemos la estructura y el estándar medible de lo que funciona resulta mucho más fácil replicarlo:

1. OBJETIVO ALCANZABLE: Tener las posibilidades / habilidades / capacidades para poder lograr lo que deseamos.
2. A CORTO PLAZO. Paso a paso ¿Cuál es el próximo reto a alcanzar?
3. PERCEPCIÓN DE BAJO RIESGO: Instrucciones sencillas destinadas a conseguir el siguiente paso.
4. COMPORTAMIENTO: ¿Qué acciones en concreto son necesarias?
5. ORIENTADO AL ÉXITO: Qué criterios defino para un cumplimiento exitoso

Si, como siempre digo, vamos dando pequeños pasos dirigidos hacia el objetivo, será más fácil llegar que dando un gran paso de vez en cuando. Pon foco, ilusión y disciplina. Mide tus pasos. Desde ahí, será más fácil y ganarás en confianza.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CI50NUsligx/

Qué brújula tan bonita es el anhelo. Indica aquello que es importante para uno, te ayuda a marcar cierta estrategia y pasos para alcanzarlo y te invita a celebrarlo cuando lo logras.

Te hace sentirte bien, con ganas, ilusión, determinación y coraje. De ahí que pertenezca a la constelación del amor.

Quizá hay que tener en cuenta que si estás muy centrado en aquello que anhelas puedes olvidarte en parte de lo que estás viviendo en el presente y con quién lo vives.

Está muy bien tener ese propósito que te ilumina pero más importante si cabe es disfrutar de cada uno de los pasos que te llevan a él, esperados e inesperados. ¡Feliz viaje!

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/COsGwdYFB50

Sé que sabes mucho de esta emoción. Sin embargo, son muchas veces que aunque nos describimos como seres empáticos, realmente no nos comportamos como tal. ¿Porqué?

👉 Quizá porque juzgamos con mucha facilidad, con lo cual, estamos creyendo ser empáticos y lo que estamos haciendo es meter nuestro mapa

👉 Quizá porque en lugar de escuchar, pasamos casi directamente a aconsejar qué hacer...¿ves? Ya está tu mapa. ¿No será mejor preguntar tras escuchar y comprender?

👉 Quizá porque anteponemos nuestros intereses egoístamente a los de la persona con la que nos estamos relacionando. No nos confundamos con la asertividad. ¡¡¡Se puede ser asertivo y empático a la vez!!!

👉 Quizá porque estás siendo complaciente. La empatía es ponerse en el lugar del otro sin necesidad de hacer lo que la otra persona quiere sin tu querer. Si te acomodas al otro, que sea solo porque realmente quieres hacerlo.

Para los padres, seamos ejemplo con nuestros hijos, ya que los primeros circuitos neuronales de la empatía, según Daniel Goleman, empiezan a funcionar en la primera infancia. Y ya sabemos que los niños aprenden según lo que ven, no lo que les decimos.

Si necesitas, como adulto, desarrollar esta habilidad, también puedes aprender. Escucha de verdad, con presencia y atención verdadera. Desde el amor (por eso pertenece a esta constelación). Piensa y siente como el otro, pero no te ahogues en sus necesidades. Desde fuera, sin asociarte al dolor o preocupación, será más fácil prestar tu apoyo!!

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CGASX_zlCwC/

Hoy en día hay una especie de afán por que la felicidad haga acto de presencia a todas horas, y eso, no es posible. Es un constante y maravilloso camino de conexión y centramiento, del que muchas veces nos salimos.

Si nos paramos a observar las distintas emociones existentes, podremos comprobar la relación que tienen con la realidad que percibimos y en la que nos encontramos inmersos. Precisamente, es desde esa observación, desde donde contamos con la libertad interior para cambiar ciertos hábitos y patrones que tenemos instaurados en nosotros. Es un trabajo continuo, donde la voluntad de actuar hacia lo que elijes y la atención hacia dicha dirección resulta crucial.

Cuando somos coherentes con lo que pensamos, decimos y actuamos podemos sentir que es más fácil que estemos dentro de esta fabulosa constelación de la felicidad.

Cobra especial importancia la conexión con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. A cada uno de nosotros nos produce felicidad distintas cosas: la satisfacción de ciertos deseos u objetivos, compartir momentos con tus seres queridos, sentirse presentes en la naturaleza, alcanzar la paz mental y la armonía… Todo dependerá de los valores por los que nos regimos, por una correcta alineación entre nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente y nuestro espíritu y, porqué no decirlo, a veces también por olvidarnos un poquito de nosotros mismos y nuestras preocupaciones…

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CA50rVuFIO0/

Como mi propósito de vida es llegar a las motivaciones de las personas para que en sus vidas prime una sensación de BIENESTAR, quería empezar por esta emoción de la galaxia de la felicidad.

Os deseo que esta sea una de las emociones que os embargue. Qué a pesar de tener tropiezos y encontronazos, podáis cerrar los ojos y decir: Sí, en mi vida prima esta emoción.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CBl2XFzlHOk/

Fluir... quién se deja llevar por lo que le gusta y le llena.

Hay veces que está emoción de la constelación de la felicidad se da sin que te des cuenta. Estás tan inmerso en lo que estás haciendo o sintiendo que todo a tu alrededor se para. Nada más que lo que haces, lo que creas, existe.

Esto se puede replicar siendo auténtico, conociéndote, utilizando tu creatividad a través de ese autoconocimiento. ¿Te llena un paseo por un bosque? ¿Una visita cultural? ¿Una conversación con alguien especial? ¿Escribir? ¿Dibujar? ¿Inventar? Cualquier cosa que a ti te conecte con lo que te importa, con lo que puedes ser tú y descubrirte ¡Es apasionante darte permiso para experimentar!

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CCl5UGzFNLv/

El estado deseado de la mayor parte de las personas con las que trabajo es la calma. Frente a la calma suele desaparecer el miedo, tenemos la sensación de que el tiempo se para y deja paso al disfrute, a la felicidad (de ahí su pertenencia a dicha constelación).

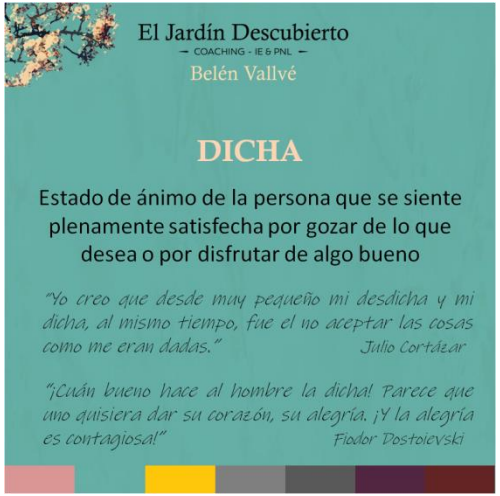
Si queremos desarrollar un talento necesitamos calma y paciencia, podemos pensar mejor y dar rienda suelta a nuestra creatividad.

Si queremos desarrollar una relación que no nos resulta fácil, necesitamos calma para no dejarnos arrastrar por nuestra impulsividad, abrir la mente, ver otras opciones desde nuevos puntos de vista e incluso pensar estrategias para mejorar esa relación (laboral, familiar, con alguna debilidad personal o profesional, etc.) o situación.

Para lograr un estado de calma solemos elegir el color azul, un paisaje tranquilo, una temperatura y brisa agradables. Desde ahí nuestra mente se aquieta, nos dejamos llevar y sentir una profunda paz y se nos dibuja inconscientemente una sonrisa, además de que nuestra respiración se vuelve más y más profunda.

Esta sensación se puede trabajar conscientemente, forzándola en un primer momento, hasta lograr hacerla nuestra de verdad. Es una herramienta fácil, asequible y que está la mano de cualquiera. Porque ya lo decía Jacinto Benavente: "*La vida es como un viaje por la mar: hay días de calma y días de borrasca; lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco*" y nuestro barco lo guiaremos mejor si acostumbramos a nuestra mente a trabajar desde la calma interior para cuando llegue la tempestad.

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CFRq5AUFhM

A cada uno nos provoca la dicha cosas diferentes. Dependerá de nuestros intereses, gustos, experiencias vividas y valores por los que nos regimos. Pero lo que, como dice Cortázar en su frase, ayuda a acrecentarla es vivir acorde a lo que debemos aceptar.

Cuando digo aceptar no me refiero a resignarse a algo que no nos enriquece, sino a una aceptación activa de la realidad y desde ahí, empezar a caminar hacia lo que nos ayuda a nuestra felicidad. A lo que queremos construir y vivir.

La esperanza y la ganas de hacer por sentirse dichoso son clave para experimentar ésta emoción. Como en todo, nos podemos fijar en lo malo y sentirnos desdichados o en lo que nos aporta para acrecentarlo con alegría y esperanza.

Identificando lo que nos hace dichosos podemos activar y expandir nuestra energía. Nos ayudará a enfocarnos en lo que nos anima y entrar en una rueda positiva propia de esta constelación.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CIQjCWOlrsA

Según Steve Maraboli "*La vida es un sistema balanceado de aprendizaje y evolución. Toda situación sirve a un propósito. Nos corresponde a nosotros decidir cuál podría ser ese propósito*".

¿Cuál es el propósito de muchas de las cosas que vivimos y que en un primer momento parecen inexplicables y sin sentido?.

Quizá es ese: aprender, adaptarnos a lo que viene y evolucionar para cada vez sentirnos más cómodos en situaciones inciertas, porque ¿Qué es la vida si no es puro cambio?.

Cuanto más nos acostumbremos y lo aceptemos, más amplitud de mirada desarrollaremos y más a gusto nos encontraremos.

Para lograr ese equilibrio entre nuestro mundo interior y los avatares externos, podemos desarrollar distintas opciones.

Empiezo por los 4 acuerdos de Miguel Ruiz, un básico que sin ser fácil de cumplir, marca la diferencia:

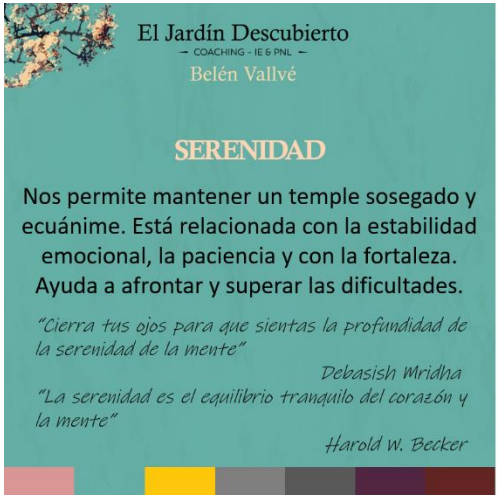
1. Sé impecable con tus palabras
2. No te tomes nada personalmente
3. No des nada por supuesto. Si tienes dudas, acláralas
4. Haz siempre lo mejor que puedas

Además puedes:

- Priorizar las tareas que te llevarán a la meta diaria propuesta,
- Delegar en otras personas,
- Pedir y saber aceptar ayuda cuando lo necesitas,
- Mantener una comunicación fluida con tu equipo, tus allegados

Todo ello te ayudará a reducir posibles conflictos y mantener tu equilibrio.

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CNXpe0mFCbq/

Esta cualidad me resulta especialmente inspiradora y entiendo que se sitúe en la constelación de la felicidad. Siempre he admirado a las personas que frente a una situación complicada, una gran equivocación o una desgracia saben mantenerse serenas.

Creo que es una emoción que deberíamos aprender desde bien pequeños para poder desarrollar la capacidad de afrontar momentos en los que la angustia o la ansiedad pueden hacer acto de presencia, además de aprender a cooperar con lo inevitable como nos decía Anthony de Mello.

Pero siempre estamos a tiempo para ejercitarla.

Tener nuestras prioridades claras nos ayuda a focalizarnos, a no gastar nuestra energía en cosas que no podemos cambiar y a emplearla en lo que sí está en nuestras manos.

Además, la práctica de parar, reflexionar, respirar, meditar, rezar, etc. ayuda a conectar con nosotros mismos, con lo que es realmente importante y a desapegarnos de lo superfluo.

Cómo sabes, hay una gran diferencia entre preocuparse y ocuparse... 😉

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CGmUyNBlLSL/

Me gusta mucho el siguiente cuento que trata sobre la incertidumbre de algunas situaciones que la vida nos presenta. Personalmente pienso que no se sabe si algo es bueno o malo hasta que pasa cierto tiempo y tomamos perspectiva, sobre todo con lo que juzgamos como malo. Por eso hago referencia a este cuento con la constelación de la alegría, porque aunque estemos sumidos en una situación negativa en la que estamos sufriendo no sabemos qué nos deparará, pero sí podemos elegir aprender sobre lo que nos pasa y cómo hacer frente a dicha situación, quiénes queremos ser y si además somos capaces de ver las posibles pequeñas cosas positivas del día a día, o de la semana...algo bueno seguro que encontramos. Para esto, relativizar siempre ayuda.

He aquí el cuento:

Erase un sabio al que todos sus vecinos le tenían lástima y le decían: "*Qué pena que todo lo que tienes es un hijo y un caballo*". Él respondía con las siguientes palabras: "*Bueno, malo, ¿Quién sabe?*".

Un día, el caballo se escapó. Los vecinos se acercaron compasivos diciendo: "*¡Es terrible, tu único caballo se escapó y ahora solamente tienes a tu hijo!*". El sabio encogió sus hombros y dijo: "*Bueno, malo, ¿Quién sabe?*".

Al cabo de una semana el caballo regresó con doce hermosos caballos salvajes. Los vecinos emocionados corrieron hacia el viejo proclamando su buena suerte: "*Qué maravilla, ahora tienes una fortuna*". Él de nuevo respondió: "*Bueno, malo, ¿Quién sabe?*".

El viejo sabio le dijo a su hijo que comenzara a entrenar a los caballos salvajes para que pudieran serles útiles. Pero un día su hijo se cayó y se rompió las piernas. Los vecinos apesadumbrados: "*Qué noticia tan horrible, lo que le pasó a tu único hijo*". El viejo sabio nuevamente les contestó: "*Bueno, malo, ¿Quién sabe?*".

Poco tiempo después llegaron unos jinetes buscando a todos los hombres jóvenes para ir a la guerra. Así fue como todos los hombres de la villa cercanas fueron a ayudar a la guerra excepto el hijo del viejo sabio, quien tuvo que quedarse en la casa porque sus piernas no habían sanado. Todos los jóvenes que fueron a la guerra murieron pero el hijo del viejo sabio vivió muchos años.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CBLyVc3lHiP/

Qué bien sienta reírse...incluso de uno mismo aunque en un primer momento no tengas ganas. Cuando lo haces, todo se vuelve liviano, más llevadero y menos serio!! Una sonrisa sincera te puede alegrar parte del día, te ayuda a mirar al otro y querer devolver esa sonrisa a cualquiera con quien te cruces.

El humor forma parte de la Constelación de la Alegría.

Crea conexiones.

Si te dedicas dos minutos una sonrisa a ti mismo, tu cerebro incluso siente esa alegría y puedes cambiar a un estado más distendido y agradable.

A todos nos gusta reír, nos gusta socializar, nos gusta estar alegres,... dedícate esa sonrisa. Mírate con gusto, mira a los demás con encanto y a la vida con placer. Y cuéntame. O sonríeme 😉

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CBxQHb_AyUv/

Volvemos a la constelación más sencilla y la que podemos fomentar para ser mas felices. La emoción del optimismo que pertenece a la constelación de la felicidad.

Este optimismo se puede aprender, de tal forma que podemos controlar los procesos de interpretación de nuestra mente.

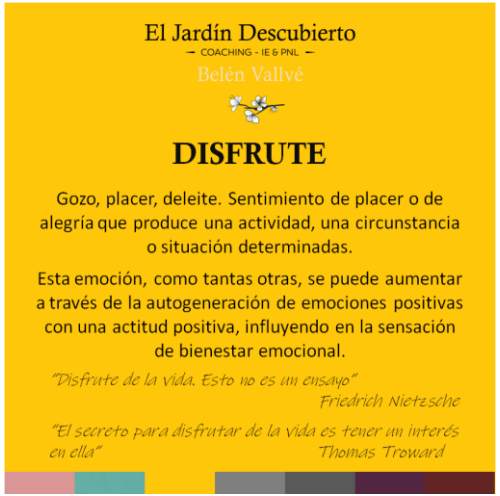
Aquí no hablo de ilusiones banas, sino de ser optimista realista. Fundamental tener en cuenta lo que realmente es posible de lo que no. Pero me gustaría que tuvieran en cuenta que muchas veces somos nosotros mismos los que nos cerramos posibilidades por pensar erróneamente.

Ya sabes, se dice que hace más el que quiere que el que puede…

Podemos influir en nuestras expectativas y en el grado de frustración si no se cumplieran.

Martin Seligman, el padre de la psicología positiva nos dice "*Nuestras fortalezas y virtudes trabajan en contra de la desgracia y en contra de los trastornos psicológicos, y son la clave para aumentar la resiliencia*"

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CCTsfl_loUC/

Ahora que el verano se acerca parece que es más fácil apostar por esta emoción que pertenece a la constelación de la alegría.

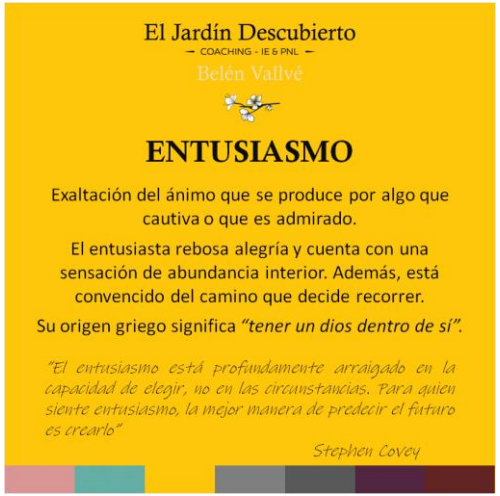
Desde luego cuando estamos centrados o conectados, podemos permitirnos "casi el lujo" de disfrutar las pequeñas o grandes cosas de la vida.

Cuando estamos algo decaídos, necesitamos casi forzarnos a ver las cosas buenas, pero cuando somos capaces de hacerlo, casi todo cambia.

Y una vez más la actitud ayuda a conseguir ese disfrute.

Por eso la educación emocional es fundamental. Parar, reflexionar, aceptar y volver a veces a reflexionar sobre hacia donde queremos ir, convirtiéndonos en aquellos que nos queremos convertir. Siempre tenemos elección. Siempre podemos elegir quiénes queremos ser y qué actitud frente a la vida queremos tener

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CEmZDRdFXvd/

"*Alegría, pasión y entusiasmo. Cuida tu estado emocional y verás cómo floreces. Sentirás que la paz, la ilusión y la luz viven en ti*" El Jardín Descubierto.

Cuando escribí mi eslogan tenía claro que el entusiasmo favorece tener la sensación de ver la vida con abundancia, llena de posibilidades por descubrir y sentir que tú eres el dueño de tu vida, el que pone en marcha los mecanismos para elegir cómo quiere vivir. Independientemente del estatus social o laboral, que pueden venir después, como consecuencia de lo que trabajas y cómo lo trabajas.

Está claro que el entusiasmo a todas horas y en todos los ámbitos es inviable y sería agotador. Pero cuando sientes esa pasión por algo, te da fuerzas para con paciencia, buen humor y esfuerzo dar los pasos necesarios para llevarlo a cabo. ¿Vocación por algo? Quizá no haga falta que te dediques a ello profesionalmente pero ¿da sentido a tu vida? ¿Cuántas personas conoces que trabajan en algo que les gusta pero qué cuando salen del trabajo dedican horas a la música, deporte o cualquier otro tipo de pasión? Es una combinación perfecta para sentir la vida plena.

¿Qué te entusiasma a ti?

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CJ-6-hBFU-p/

Estos días atrás por fin hemos visto muchísimas personas jugando como niños con la nieve.

Como bien define la RAE a la diversión, es un recreo. Hemos podido jugar como niños en el recreo tras un año 2020 difícil.

Ha sido una pausa alegre y refrescante que nos ha permitido desestresarnos y centrarnos en lo que nos apetecía hacer. Hemos vuelto a compartir diversión con conocidos y extraños. Hemos dado rienda suelta a quienes somos sin condicionamientos externos. Ha salido una parte nuestra que estaba deseosa de liberar mente y cuerpo de responsabilidades y límites.

Pero la diversión suele ser subjetiva. Cada uno se divierte con cosas diferentes y mientras unos nos divertíamos otros sufrían las consecuencias negativas de la nieve por no haber estado preparados, no haber sido cautos, por haber desafiado las condiciones meteorológicas o por motivos ajenos a ellos. Aún así, hemos visto personas solidarias, hemos vuelto a comprobar como en los vecindarios hay solidaridad cuidando y colaborando en el bienestar de los demás.

Ahora nos encontramos otra situación, más incómoda con el hielo, falta de movilidad, etc. Esto es puro reflejo de las emociones. Nada es estable, así que mientras duren las condiciones favorables, hagamos florecer aquello que nos ayuda a estar relajados, alegres y motivados, ¡mientras puedas!

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CG2wyyTKqfB/

La tristeza es una emoción muy común dados los sucesos tan desfavorables que estamos viviendo. Es inevitable sentirla, pero sí podemos evitar dejarnos atrapar por ella para prevenir caer en un estado depresivo. Los estados emocionales son más largos y menos específicos que las emociones y con la tristeza y el victimismo debemos tener cuidado.

Aquí te expongo algunas maneras de gestionarla:

- Evita juzgar y juzgarte: Algunos pensamientos y emociones nos desagradan. Esto conduce a la aversión o rechazo. Cuando nuestra mente está atrapada no está en paz. Cultiva la ecuanimidad: se amable y acepta lo que surja en tu mente. Date tu tiempo.

- Llora si lo necesitas. Te quedarás algo más liberado.

- Localiza y reconoce la sensación que produce en tu cuerpo.

- No te aísles. Habla sobre lo que te provoca tristeza el tiempo necesario para desahogarte, compártelo, pero no te regodees en el victimismo.

- Haz algo que te guste hacer y desocuparte la mente de pensamientos repetitivos y negativos

- Arréglate, cuida tu aspecto, te sentirás mejor al verte bien.

- Y lo que siempre recomiendo para gestionar cualquier emoción: Para, respira, reflexiona, medita. No te identifiques con lo que sientes. Son tus emociones, pero no son tú. Tú eres MUCHO MÁS.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CBY2EuhFA8Z/

Claramente está emoción forma parte de la Constelación de la tristeza.

Está basada en el pasado, siendo una respuesta al mismo, desde la imposibilidad.

Nada que ver con la aceptación, con la que puedes crear de nuevo desde la realidad en la que te encuentras.

Si te apoyas en las personas que te pueden ayudar y animar, podrás sacudir ese victimismo y volver a coger las riendas para construir, desde una actitud de «yo puedo y quiero». No te quedes parado, ¡¡actúa!! 💪✌

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CCEbtojF_LW/

La desilusión está a la orden del día. Muchas veces porque vivimos llenos de expectativas. Y las expectativas son deseos no comunicados, influyendo en nuestras relaciones con los demás… Si no pedimos, si no nos ofrecemos, si no damos a conocer nuestros deseos, ¿cómo los van a conocer los demás? ¿Cómo vamos a conseguir aquello que anhelamos?

Por eso, la desilusión está en la constelación de la tristeza. Nos sentimos a veces ignorados o incomprendidos, esperando que los demás hagan la parte que creemos que deben hacer y quizá los demás ni lo saben. Ponemos nuestros deseos en las manos de alguien que no los conoce, que no tiene porqué conocerlos, ni porqué leer nuestra mente. Es nuestra responsabilidad pedir ayuda cuando lo necesitamos, ofrecernos para ese proyecto cuando creemos que lo podemos hacer bien, ofrecer nuestra compañía cuando nos apetece estar con alguien, etc.

Pero si uno quiere, aprende a pedir, aprende a ofrecer, aprende a comunicarse. Logra el equilibro entre pedir y ofrecer, favoreciendo un compromiso que nos ayudará a generar un futuro menos basado en irrealidades y más enfocado en creación de relaciones y acciones propias que mejorarán los resultados.

Así que aprendamos que en la vida no todo sale como queremos, menos en un mundo incierto y lleno de cambios, y que sólo podemos actuar en lo que depende de nosotros, procediendo y comunicándonos para conseguir nuestros anhelos, trabajando en ellos, y estando preparados para aceptar desilusiones finitas pero sin perder esa esperanza infinita de la que nos hablaba Martin Luther King, Jr.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CCarGsWFXVk/

Nadie está libre de sufrimiento. En la vida te encuentras con situaciones a veces muy difíciles de aceptar y de lidiar.

Es necesario (y sano) expresar cómo nos sentimos: ¿triste, decaído, frustrado, con sufrimiento? Hay que dar espacio a todas las emociones, por muy desgastante que sean...

Si hay herida emocional o física se despierta en nosotros el sufrimiento. Se ha roto algo en nuestro interior.

Según Buddha el sufrimiento es la falta de adaptación de nuestra mente a la realidad. Y esa inadaptabilidad proviene del apego, de querer mantener constante algo que sabemos que va a cambiar. Todo cambia y todo pasa.

No podemos controlarlo todo y lo paradójico es que cuánto más control tenemos de las cosas menos sufrimiento sentimos...

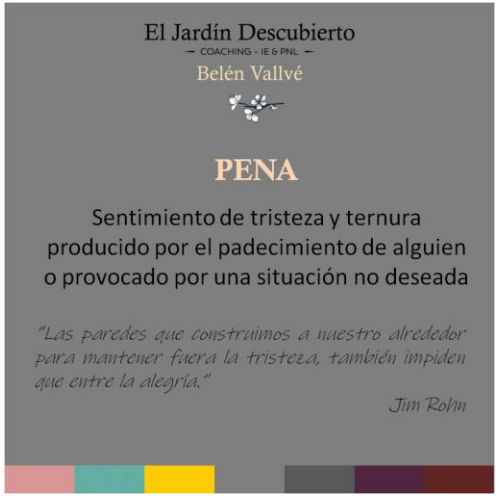
He ahí la importancia de la educación emocional. La parte racional juega un papel fundamental. Podemos educarnos en la adaptación al cambio para encontrar las salidas necesarias y poder responder de manera adaptativa.

Si tenemos presente el principio de inpermanencia, viviremos más en ese presente, lo reconoceremos más fácilmente y lo aceptaremos como parte de la vida a pesar del dolor intenso que podemos sentir.

Además conociendo la fuerza tan poderosa que tienen las emociones de las constelaciones de la ira, tristeza y miedo podemos seguir con nuestra gestión emocional para no vernos arrastrados más de lo necesario.

Darles un espacio y un tiempo pero también aprender a curarnos y querer salir, a nuestro ritmo, de ellas para abrir nuevos caminos siempre cambiantes...

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CDy5udxluKz/

Pena…es lo que siento ahora por lo que dejo momentáneamente aparcado al emprender en breve una aventura excitante y largamente deseada. Quizá no haya querido enfrentarme a ella antes por no salirme del camino marcado, por no limitarme por esta emoción que ahora siento profunda.

Pero desde jovencita siento creada para mí esta frase que tanto me ayuda en momentos pesarosos por dejar a alguien o algo: "Sonríe, aunque tu sonrisa sea triste, porque más triste que una sonrisa triste es la tristeza de no saber sonreír".

Así que identificada y aceptada mi pena, sigo centrada cuidar y mantener el vínculo de aquello que amo y también en crear y cuidar aquello que me espera.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CH-7Dn4FM16/

La amargura es una emoción intensa de tristeza que punza hasta lo más profundo del corazón.

Cuando encontramos a alguien con ese sentimiento sabemos que ve el mundo bajo un enfoque negativo y como respuesta probablemente tendrá un trato más bien brusco o seco hacia los demás, sin quizá ser consciente de su comportamiento.

La amargura puede producirse por haber recibido un trato injusto que no podemos ni aceptar ni perdonar viéndonos atrapados en pensamientos negativos, dolorosos e incluso vengativos, lo que puede provocar a su vez estrés y baja autoestima.

Por eso es importante tener momentos de reflexión, de saber que todos hemos tenido momentos amargos y que depende de nosotros no quedarnos enganchados en ellos.

Más de una vez nos tratarán injustamente, harán cosas que nos duela y que no entendamos. Pero seremos nosotros quienes elegiremos si quedarnos en ese trabajo bajo las órdenes de quien no nos respeta o en esa relación que no nos ofrece lo que merecemos, sabiendo cuál es el límite de lo que permitimos y no traspasarlo.

Si nos encontramos lidiando una situación así, mientras la intentamos solucionar, debemos tener claro que el resto de personas con las que nos relacionamos no tienen nada que ver con ello.

Todo depende de cada uno de nosotros y pedir ayuda...también.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CL4eqf2FoFB/

Qué tristeza produce cuando te toca personalmente... Sin embargo, la comprensión, dejando a un lado las expectativas, es lo que te ayuda a superarla.

Puede sucedernos que tengamos en algún momento una decepción muy grande, tras una confianza que creías mutua. Y precisamente es ahí cuando entran a jugar las dichosas expectativas.

Las expectativas son esperanzas que tú tienes sobre algo que no tiene porqué ser real. O pueden haber sido reales y haber cambiado sin tu darte ni cuenta...

¿Y de quién es la "culpa"? Pues a veces del que no se da cuenta y sigue confiando, y a veces del engaña. Pero yo me pregunto ¿Y que más da? ¿Realmente importa? ¿Hemos sido capaces de ver al que tenemos delante tal cual es o le hemos estado mirando como queríamos que fuese?

Lo aprendido hasta ahora es:

👉 Una vez más a aceptar la he realidad que toca vivir.

👉 Expresar la tristeza, incluso rabia, ayuda mucho. Pero NO más de lo emocionalmente adecuado. Para no entrar en bucle...

👉 Centrarte en la respiración y hacer ejercicios de PNL para cambiar el estado si entras en pensamientos perjudiciales y repetitivos.

👉 Aprender de lo que ha pasado. Reflexionar sobre mi parte de responsabilidad o mi realidad distorsionada.

👉 No permitirme dejar de confiar. Que una persona o varias se porten o hayan portado mal, no significa nada más que esas personas ya no están en tu vida, mientras otras muchas, afortunadamente, sí lo están.

El tiempo es necesario para recobrarnos de una decepción. Una vez aceptado y trascendido no hay más que coger fuerzas y seguir hacia adelante con alegría! 😊

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CF2DEDdFZIp/

El miedo no es necesariamente negativo, dependerá de lo que nos asuste y de cómo lo manejemos. Puede ser incluso útil para avisarnos sobre cómo actuar para evitar determinados peligros o para valorar y ser más consciente de determinadas situaciones a afrontar.

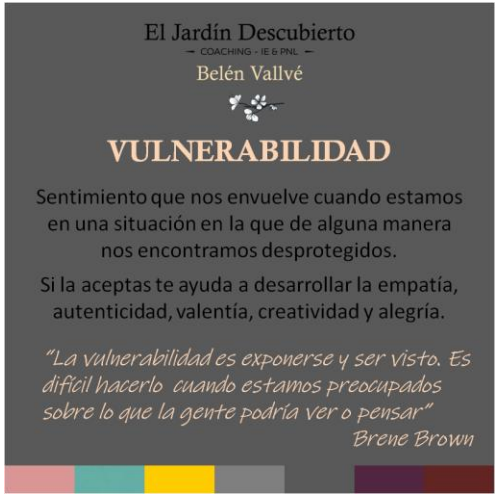
Hay una frase de Alex Rovira que me encanta y dice así "*El miedo es el medio de lo que necesitas encontrar. Déjate instruir por él y encontrarás las semillas*"

Sin embargo, sus efectos negativos pueden hacer que no encontremos paz mental además de poder dañar nuestra salud. Puede también conducirnos a ver las cosas de forma equivocada y motivarnos a actuar de forma irracional y destructiva.

Para poder gestionarlo adecuadamente y discernir si estás dejándote arrastrar por él, te propongo estos pasos que aprendí y personalmente sigo cuando hace acto de presencia :

1. Observa cuidadosamente los cambios que se están produciendo en tu cuerpo.
2. Cierra los ojos y Respira: inspira mientras sientes que el color azul recorre tu cuerpo hasta llegar a los riñones y desde ahí cuando exhales dices «uno». Repite el proceso hasta llegar a diez para movilizar el diafragma.
3. Pregúntate ¿Qué me estoy diciendo a mi mismo para sentirme así? ¿Qué es lo que creo sobre mi misma o sobre el mundo para sentirme así? ¿Qué mensaje necesito entender? ¿Puedo hacer algo personalmente para evitarlo y sino, para prepararme?
4. Obsérvate con afecto y amabilidad. Se consciente de que nada es permanente.

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CBQzlJUFcc-/

Desde que escuché a Brené Brown su charla sobre el poder de la vulnerabilidad, esta emoción ha cambiado su significado.

Forma parte de la Constelación del miedo, pues nos sentimos como desnudos ante lo que creemos que es una debilidad. Sin embargo, una de las necesidades de los seres humanos es sentirse querido y que pertenece a un grupo, y la vulnerabilidad se vuelve necesaria para crear vínculos profundos con los demás.

Cuando te sientes vulnerable puedes tapar tus «miserias» o puedes proclamarte imperfecto, pero con ganas de evolucionar gracias a lo aprendido. Puedes relajarte, no agobiarte o autoexigirte unos resultados inalcanzables y agotadores emocionalmente.

Pincha el link si te interesan 12 años de investigación, una charla amena, con toques de humor y mucha sencillez y maestría
https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CBqef8WF6eb/

La ansiedad se produce ante una suposición de algo que nos puede ocurrir, pero ante un peligro que es no real. Nos pone en alerta para que no nos pille de sorpresa y tengamos poder de reacción.

El problema se produce ante pensamientos cíclicos que nos embargan y nos dejamos atrapar. Y además no actuamos para evitar aquello de lo que nos puede avisar... Por eso hacer deporte, respirar profundamente cuando intuyes que vendrán, meditar para reconocerlos y dejarlos pasar son buenas técnicas para no entrar en un bucle de pensamientos que no nos hacen ningún bien. Pero la acción también es fundamental. ¿Tienes una mala relación por falta de comunicación? ¿Tienes miedo de perder a alguien y estás dándole vueltas sin tomar esa acción necesaria? Empieza tratando de entrar en calma y pon remedio 👍💪

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CETcxP-FUFE/

Esta emoción está muy presente actualmente. Suele presentarse cuando nos ocurre algo que nos hace sentir amenazados, o cuando nuestros planes no se cumplen como esperábamos.

¿A la vuelta de vacaciones seguiré teletrabajando tan duramente como al principio o se normalizarán los horarios? ¿Abrirán los colegios para poder trabajar con normalidad? ¿Por cuánto tiempo? ¿Hasta cuándo podré aguantar con mi negocio si la economía sigue así?

Seguimos sumidos en la más absoluta de las incertidumbres y eso da miedo, nos produce ansiedad y temor a dar algunos pasos o decir que no en algunas situaciones.

Y esto va para largo...

Podemos planificar y organizarnos pero necesitamos tener una mente cuánto más abierta al cambio y a la adaptación, mejor. Sabiendo y aceptando que lo que planifiquemos no sirva y tengamos que volver a planificar y aceptar lo que no depende de nosotros.

Es un momento perfecto para volver a hacer deporte que nos ayude a liberar las endorfinas, la frustración y cargarnos de energía, pues la vamos a necesitar. Y también de meditar para estar centrados, conectados con nosotros mismos para no dejar en manos de otros nuestros estados de ánimo, ni nuestras reacciones. Además de conectarnos con los otros y pedir ayuda, tener conversaciones y compartir para desahogar y reír.

¿Qué más se te ocurre?

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CFhKviBFPey/

Llevamos ya algún tiempo sumidos en una sensación de miedo y según los lugares se empieza a disparar la emoción de alarma.

¿Cómo afrontamos el miedo desde el ataque teniendo en cuenta que esta emoción aumenta la preocupación por los acontecimientos, provocando mayor sensación de vulnerabilidad y la posibilidad de tener una percepción más negativa de lo que ya puede ser en realidad?

Haciendo referencia al primer hábito de Stephen Covey, nos ayudaría escribir objetivamente lo que está en nuestra mano hacer y meterlo en un círculo de influencia y en otro círculo, que llamaremos el de la preocupación, incluiremos aquello en lo que no podemos intervenir.

De esta forma podemos pasar a la acción en aquello que sí podemos contribuir. Nuestra energía está activa y nuestros niveles de capacidad adaptativa ante las condiciones adversas juegan a nuestro favor.

Si desde la ira se consigue resistencia y sin embargo, desde la aceptación de la situación se consigue acción enfocada; y desde la entrega y la acción conseguimos resultados ¿Cuál es tu enfoque?

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CNHuQipFsCj/

Hoy me han abierto el coche y según iba aproximándome a él, iba viendo la documentación tirada en la calle, la puerta entreabierta,...y a medida que me acercaba más mi desconcierto iba siendo mayor. 🤔😳

Cuando he entrado estaba todo revuelto, mis cosas por todos lados y mi sobresalto se ha parecido más a cierta angustia que al susto. 🌪

Puede que estar con mis hijos me haya ayudado a regular mi desconcierto. 👨‍👧

Supongo también que ser consciente de que el miedo solo es adaptativo cuando nuestra vida peligra, y la nuestra no estaba en riesgo, también haya servido para invertir mi energía en protegerles, en comprender lo que estaba sucediendo y en gestionar mi "rabia" ante una injusticia así.😳

Así que siguiendo lo que decía Freud de "Las emociones que no se expresan no mueren: son enterradas vivas y emergen después de peores formas" aquí me tenéis contándos mi aventurilla del día! 🚓🆘

Espero que todas las vuestras sean de otra constelación diferente a la del miedo!! 🤗

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CGSjS8uFDd9/

Cuando sentimos ira queremos destruir los obstáculos que nos impiden alcanzar nuestros objetivos. La ira funciona como motor, propiciando que muchas personas consigan hazañas en un principio impensables, puesto que la motivación es tal, que remueven todo aquello que se pone en el camino de su consecución.

Como con cualquier emoción desagradable podemos aprender a que no nos domine y a identificar el mensaje que nos quiere dar aprovechando su energía. Podemos canalizarla y utilizarla para conseguir esos objetivos de forma resolutiva y saludable, tanto para nosotros como para con los demás.

Seamos conscientes o no, estamos entrenando constantemente nuestra mente para responder ante las circunstancias o situaciones que se nos presentan. Gracias a la repetición de estas respuestas, creamos patrones emocionales y senderos neuronales. Cultivando hábitos saludables emocionalmente será más fácil actuar cómo deseamos elegir, además influiremos también en la percepción de nuestra realidad: Cuanto más intensa es la emoción y más repetitiva se vuelve, estaremos más abiertos, o ciegos, a determinada información, enfocándonos en aquello que confirma la emoción que estamos sintiendo. Nuestra mente se esfuerza en buscar información nueva o recuerdos de lo que quiere creer. Siempre busca dar sentido a lo que siente.

Desearía que no te pase lo que Abraham Maslow decía en su día cuando hablaba de la falta de elección: «*Supongo que si la única herramienta que tienes es un martillo, es fuerte la tentación de tratar todas las cosas como si fuesen clavos*». Con este diccionario emocional deseo que a parte de martillos tengas todo tipo de herramientas para cultivar tu mente y corazón.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CA-4ImTlQah/

Hoy destaco una emoción de la constelación de la ira. La IRRITACIÓN.

Tras tantos días de inestabilidad y confinamiento está más presente de lo habitual. Surge cuando creemos que «no se puede» soportar alguna situación por mucho más tiempo y los nervios están a flor de piel. ¿Qué hacer para aminorar el grado de intensidad?

Respira hondo, de forma consciente entre 3 y 5 veces. Concéntrate en el aire que entra por tu nariz al inspirar y en el que sale, exhalando profundamente por la boca. Estas respiraciones conscientes de limpieza te ayudarán a relajar los nervios que acompañan esas situaciones que despiertan la irritación.

Si tras estas respiraciones las acompañas de un minutito de respiración consciente (inspiración y exhalación por la nariz), por la mañana y por la tarde te sentirás mucho más en calma! 🙏✨

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CB3ebdblMvq/

Podemos perder de vista lo que tenemos y no valorar suficientemente aquello que nos hace felices.

A veces malgastamos nuestra felicidad deseando aquello que es de otro. Cuando esto ocurre hemos caído en la constelación de la Ira y sentimos envidia…

Dicen que la envidia corroe y es que las personas más envidiosas pueden llegar a sacrificar sus logros con tal de reducir los logros de a quienes envidian. Incluso se pueden alegrar más por la pérdida del que envidian que de su propio éxito… Quizá no puedas controlar el sentimiento en si pero sí sus consecuencias. Céntrate en tu vida, en tus logros y haz las cosas por ti.

Si aún así estás envidioso, puedes hacer un esfuerzo y razonar sobre el éxito del otro de forma positiva, evitando el rechazo que nos produce. ¿Quizá lo que ha conseguido fue por su esfuerzo y dedicación y sin ningún deseo de perjudicarnos? ¿Quizá esa persona está centrada en su vida y el envidioso en la del envidiado?!!!

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CDCGsRUIIb_/

Cuando sentimos que esta emoción está instaurada en nuestro día a día nos impide tener relaciones sociales profundas, porque no nos damos la oportunidad de ver la realidad de la otra persona o de la situación en si. Se produce por nuestras expectativas o por nuestras falsas creencias. Nos ciegan nuestros sentidos y nuestras experiencias pasadas.

Cuando trabajamos con PNL o en un proceso de coaching, rompemos muchas de las barreras que hemos ido creando y sentimos liberación de los lastres que nos han tenido atrapados. Por los que nosotros mismos nos hemos dejado atrapar. Y eso lo hacemos nosotros, el poder lo tenemos nosotros, no quien hace lo que hace.

La desconfianza hacia nosotros mismos es aún más dañina si cabe, porque mermamos nuestros recursos, nuestra grandeza y ponemos capas por protección que con el tiempo se vuelve una prisión.

Como todas las emociones, es necesaria. Nos viene bien desconfiar para tener cierto grado de prudencia, ya que nos ayuda a la supervivencia.

Complementando aquello que decía Goethe que "desconfiar siempre es un error, confiar siempre también lo es" añadiría que lo que tampoco es bueno es estar ciego y no querer ver más allá de nuestras interpretaciones.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CE4H-9TlG-G/

Creo que no hay día que no recibamos noticias sobre encuentros violentos o agresivos en prácticamente todos los ámbitos: sociales, deportivos, políticos, laborales, familiares,…

Nos dejamos llevar por la ira de nuestras frustraciones sin darnos cuenta de las consecuencias. Y siempre hay consecuencias…para uno mismo y con los demás.

La asertividad nos ayuda a dar a conocer y defiende correctamente nuestros derechos mediante el respeto mutuo. Cuando aprendemos a ser asertivos evitamos estallar por la acumulación de emociones negativas.

Si analizásemos las formas en las que hablamos o nos comportamos ante determinados estímulos que vamos guardando y acumulando, reflexionásemos sobre nuestras conductas reactivas podríamos darnos cuenta de la importancia de la empatía y asertividad. Dos habilidades sociales básicas y que en muchos ámbitos brillan por su ausencia.

A parte de estas habilidades podríamos aprender a meditar, hacer ejercicio, dar paseos por la naturaleza o hacer aquello que nos siente bien con el objetivo de bajar el nivel de estrés, ansiedad y agitación.

Y sobretodo, tener interés en conocernos a nosotros mismos, saber qué nos despierta esas frustraciones y amenazas para aprender a gestionarnos y en algunos casos auto controlarnos. Cambiar nuestras reacciones instantáneas por responder libre y conscientemente.

Sería estupendo, ya que disfrutaríamos de otra clase de sociedad

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CMtzK59lyUg/

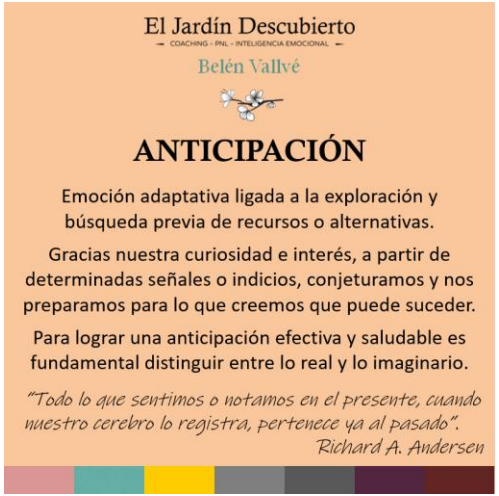
Impaciencia cómo limitas y qué presente estás en esta sociedad donde en las ciudades se escuchan los pitidos nada más abrirse el semáforo, donde todo tiene que ser para ayer y donde para comprar por internet casi miras más cuándo llegará que la calidad o el precio del producto.

Y el silencio, la reflexión ¿Dónde quedan? ¿Qué lugar le damos al deleite por las pequeñas cosas, a "cocinarlas" a fuego lento? Sólo mirando cómo brota una nueva hoja, cómo da un pasito un bebé, cómo aprendemos cualquier cosa, nos damos cuenta de que lleva su tiempo. Y si disfrutamos del proceso en lugar de estar obsesionados con el producto, saldrá mejor, incluso daremos lugar al disfrute.

Nos ahorraremos mucha frustración, muchos malos juicios hacia nosotros mismos por no conseguirlo ya y hacia otros porque entendemos la necesidad de probar, errar, ajustar y celebrar que algo que nos cuesta con paciencia, cariño e ilusión se consigue.

Date tu tiempo, pon foco y disfruta del proceso. Con suavidad y energía

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CMRn9mHlmvv/

La anticipación es una emoción que pertenece a la constelación de la sorpresa según el Universo de emociones. Plutchik dice que está más relacionada con la vigilancia, siendo la sorpresa su emoción opuesta.

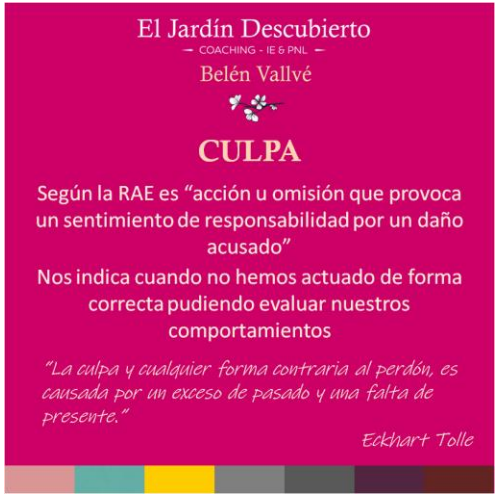
De cualquier manera, la anticipación juega un papel fundamental en nuestra supervivencia y/o felicidad. El quid de la cuestión es utilizarla de forma oportuna. Diferenciando lo real de lo imaginado, pues ya sabemos que tanto nuestro cerebro como nuestro cuerpo no distinguen entre una y otra variante. Sino ¿Porqué sufrimos en los sueños? O ¿Porqué gozamos con un buen libro o película? Si nos metemos en este tipo de historias, estamos viviendo y experimentando muchas veces en primera persona.

Así que, cuando veas determinadas señales o prestes atención a algún indicio, asegúrate de mantener la mente lo más clara posible para elegir si te va a llevar hacia dónde tú quieres

A su vez, podemos utilizar técnicas de visualización y respiración para enfocarnos en lo que queremos conseguir, anticipándonos en nuestra mente, para sentirlo como real y movernos (recuerda q emoción viene de emotere (moverse hacia)) mediante nuestras acciones donde queremos ir. Así trabajamos en coaching o en PNL, a través de nuestros objetivos, anticipándonos y preparando el camino, gestionando nuestras emociones y creyendo (sabiendo) que es posible.

En lo que depende de nosotros, la anticipación como la actitud, juega un papel fundamental para vivir una vida con color o más bien gris... ¿Coloreamos?!

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CCMBgZQF1Hj/

La emoción de la culpa pertenece a las emociones sociales negativas según Antonio Damasio.

Ya lo decía Jesús "*Quién esté libre que tire la primera piedra*"

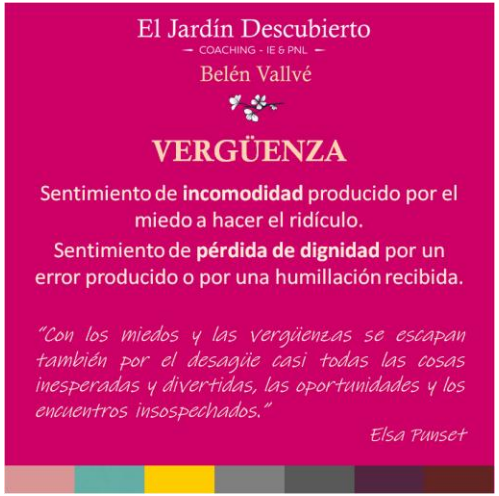
Y es que la culpa a pesar de servirnos como un termómetro emocional de nuestros actos, lleva aparejada una connotación negativa que nos hace mucho daño.

Personalmente prefiero pensar en la responsabilidad de mis actos. Cuando me he equivocado elijo aprender de ello y estar alerta la siguiente vez que se pueda dar una situación similar.

Pero sentirte culpable hace estar más en el pasado que en el presente y en la proyección de quienes queremos ser.

Así pues, al escuchar nuestro interior valoraremos si lo que vamos a hacer será acordé a nuestros principios.

DICCIONARIO EMOCIONAL



instagram.com/p/CInSXNilE87/

Esta es una emoción que se puede sentir muchas veces pero que cuando se supera, pocas veces se presenta de nuevo.

Me quiero centrar en la vergüenza a hacer el ridículo o a llamar la atención, ya que muchas personas la sienten por malinterpretar el valor de la humildad.

Cuando creemos que la humildad es pasar desapercibido, no querer hacer gala de nuestros logros "porque no tienen importancia" o la equiparamos a una falta de compañerismo corremos varios riesgos: volvernos invisibles, que nuestro buen trabajo pase desapercibido y por tanto no sea valorado, que otros se lleven nuestros méritos, no saber decir que no, no querer llamar la atención a un compañero del que depende seguir con nuestro trabajo porque sentimos que le traicionamos. Todo ello conlleva también una falta de responsabilidad, una depreciación de nuestro trabajo y no saber trabajar en equipo.

Sin embargo, podemos adquirir las competencias necesarias para gestionar nuestras emociones, decir las cosas con amabilidad, claridad y asertividad. Además, podremos ser auténticos, perdiendo la vergüenza, ganando seguridad, responsabilidad y apreciación por nosotros mismos y por nuestras acciones.

DICCIONARIO EMOCIONAL

instagram.com/p/CBdxdi2A5Yj/

Vamos con la Constelación pivotante entre la ira y el miedo: el Asco. En concreto con la emoción del rechazo.

A veces el rechazo nos lo tomamos como algo personal cuando simplemente había otra persona más acertada para el puesto, otra persona más cercana a los valores de quien elije o simplemente porque no cuadramos en ese momento o situación. Y es algo que afecta desgraciadamente a la autoestima. Sin tener porqué!!! Otras veces somos nosotros los que rechazamos y es porque no es lo que queremos, sin tener en cuenta mucho más... Y otras veces podemos, sólo si queremos (como tantas veces), aprender y saber el porqué del no y plantearnos cómo llegar al sí. Quizá simplemente escuchamos y observamos dónde nos quedamos escasos, pensamos nuevas maneras de hacer, buscamos ser más creativos desde la apertura de mente... Y otras veces, sólo queda aceptar y pasar página.

Qué no te atrape tu ego temeroso y limitante

Otros campos se abrirán, no todo queda ahí.

DICCIONARIO EMOCIONAL

Belén Vallvé

Tras 14 años en una multinacional como Responsable de Formación y en Recursos Humanos di el salto hacia la consultoría siendo Directora de Talento y Desarrollo. De lo que me di cuenta en ese cambio, es que echaba en falta el contacto diario con las personas para sacar lo mejor de ellas.

Me certifiqué como **coach** por la **International Coach Federation** a la vez que me convertía en **Trainer de Programación neurolingúistica (PNL)** y me **especializaba en inteligencia emocional,** además de hacer **formaciones de liderazgo consciente y habilidades sociales.**

¿Por qué? Quiero dar a conocer los beneficios que conlleva plantearse **qué quieres hacer de tu vida**, **cómo la quieres vivir** y **cómo quieres comportarte**.

¡Qué necesidad tenemos todos de **PARAR, REFLEXIONAR y ELEGIR QUÉ QUEREMOS!**

Mi propósito de vida es que **dejemos de ser reactivos** y tengamos herramientas para elegir. **Contribuir** a que las personas que buscan ese cambio puedan **generar opciones** y **elegir libremente** para que en sus vidas prime una **sensación de bienestar.**

www.eljardindescubierto.com | belen@eljardindescubierto.com