
RECONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES EN NUESTRO CUERPO

Reconoce en tu cuerpo las cuatro emociones básicas ¿dónde las sientes?, ¿cómo las sientes?, ¿cómo se manifiestan? Recuerda un momento de tu vida donde viviste la emoción, cierra los ojos y trasládate allí para sentir la emoción lo más real e intensa posible, luego responde las preguntas.

LA RABIA

¿Qué sensaciones físicas sentiste?

¿En qué lugar o lugares concretos del cuerpo sentiste estas sensaciones?

EL MIEDO

¿Qué sensaciones físicas sentiste?

¿En qué lugar o lugares concretos del cuerpo sentiste estas sensaciones?

LA TRISTEZA

¿Qué sensaciones físicas sentiste?

¿En qué lugar o lugares concretos del cuerpo sentiste estas sensaciones?

LA ALEGRIA

¿Qué sensaciones físicas sentiste?

¿En qué lugar o lugares concretos del cuerpo sentiste estas sensaciones?

¿De qué me doy cuenta?

NOTAS:
