
LOS SIETE PASOS PARA DESARROLLAR LA GESTIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES

Analiza la situación que consideres más intensa vivida en los últimos meses y aplícale estos siete pasos.

1.- Define la situación crítica:

2.- Define la emoción o emociones que te generó:

3.- ¿Con que te conectó?

4.- ¿Qué ganaste con tu reacción y tu comportamiento?

5.- ¿Qué perdiste con tu reacción y tu comportamiento?

6.- Si pudieras retroceder en el tiempo, ¿qué cambiarías de tu comportamiento?

7.- ¿Puedes realizar alguna acción para reparar el daño propio o ajeno?

¿De qué te das cuenta?
