

MEMBRESÍA DE DAVID BERTRAN COACH

LA EXCELENTE GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



1) ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Una emoción no es más que la respuesta a un estímulo consciente o inconsciente, que nos genera un pensamiento, que a su vez genera unos neuro químicos que se manifiestan en nuestro cuerpo en forma de sensaciones.

2) ¿CÓMO NOS CONDICIONAN LAS EMOCIONES?

Nos condicionan por completo porque todas nuestras decisiones son emocionales y luego las justificamos de manera racional, aunque muchas veces no nos lo parezca.



3) ¿PARA QUE SIRVEN LAS EMOCIONES?

Las emociones sirven para indicarnos un movimiento que debemos hacer, son nuestra brújula para marcar nuestras acciones.



4) ¿CÓMO RECONOCERLAS?

Debemos aprender a reconocer nuestras emociones a partir de la lectura que hagamos de cómo se manifiestan en nuestro cuerpo. Toda emoción tiene su manifestación física particular.



5) ¿CÓMO GESTIONARLAS?

Para gestionar una emoción, primero debemos reconocerla, luego debemos elegir cuál va a ser nuestra reacción y luego pasar a la acción. En la elección se encuentra en la gestión correcta de nuestras emociones.



6) EL ERROR MÁS COMÚN

El ser humano tiende a quedarse en bucle en una emoción cuando ya no la necesita, o escaparse de vivir un estado emocional. A las emociones hay que darles el espacio y la intensidad que piden, ni más ni menos.



7) LOS SIETE PASOS PARA EL DESARROLLO DE LA GESTIÓN EMOCIONAL

1.- Define una situación crítica, 2.- identifica la emoción que te género, 3.- trata de ver con que te conectó, 4.- ¿qué ganaste?, 5.- ¿Qué perdiste?, 6.- Si pudieras retroceder en el tiempo que cambiarías? ¿Puedes realizar alguna acción para reparar el daño propio o ajeno?

