

THE COACHING

Studio

REGISTRO EMOCIONAL

Este ejercicio te permitirá comenzar a tener conciencia de tus emociones. Lleva esta tabla contigo y rellénala cada vez que sientas una emoción intensa.

Una vez por semana, repasa lo anotado en tu tabla como si fueras un observador externo, y analiza qué rasgos de pensamiento suelen llevarte a ciertos estados emocionales, así como las características de cada emoción en tu cuerpo y su función positiva en ti.

Gradualmente irás conociéndote emocionalmente, y tomando consciencia de ti mismo.

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIÓN	RESULTADO
<p>Describe los hechos de la situación que viviste</p> <p>¿Qué ocurrió?</p> <p>¿Fue un suceso externo o interno?</p>	<p>Anota los pensamientos que tuviste al vivir la situación.</p> <p>Después observa si esos pensamientos se refieren al pasado, al presente o al futuro.</p>	<p>¿Qué nombre le das a esa emoción?</p> <p>Si tuviera color y forma, ¿cuáles serían?</p> <p>Observa qué información te da esta emoción respecto a ti mismo: ¿cuál es su intención positiva?, ¿te sirvió para algo?</p>	<p>¿Hiciste algo?, ¿tenías el deseo de decir, expresar o hacer algo?</p> <p>Después observa la relación entre tus pensamientos y la emoción que provocaras, así como el resultado que obtuviste.</p>