

PAUTAS SENCILLAS PARA GESTIONAR DE FORMA CORRECTA LAS EMOCIONES

Marian Rojas (2018). "Cómo hacer que te pasen cosas buenas"

CONÓCETE

1.

Aprende a entender qué
te perturba

Pon nombre a lo que
sientes. No es lo mismo rabia
que rencón, alegría que
emoción. Al hacerlo sé
realista, no maximices
emociones perjudiciales.

IDENTIFICA TUS EMOCIONES

2.

Di lo que piensas, sin herir. No
silencies todas tus emociones,
habla con quien te genere
confianza

BUSCA SER ASERTIVO

3.

Aprende a sacar lo más valioso
de tu interior. El que anula sus
emociones acaba siendo una
versión empeorada de sí
mismo, sin capacidad de
ilusionarse por nada

NO TENGAS MIEDO A CONVERTIRTE EN TU MEJOR VERSIÓN

PON LÍMITES AL EFECTO QUE LOS DEMÁS EJERCEN SOBRE TÍ

5.

Aprende a identificar a la gente
tóxica

4.