

# 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