

COMO REALIZAR UN INVENTARIO DE TU ESTADO EMOCIONAL

Primero, lee las instrucciones, ya que cerrarás los ojos durante una parte de este ejercicio. Cierra los ojos y presta atención a todo tu sistema. Toma conciencia de tu estado emocional.

¿Qué emoción está presente?

¿Estás emocionado, nervioso, enojado, feliz, triste?

Ahora que has identificado el estado emocional en el que te encuentras en este momento, vas a realizar un inventario detallado del impacto de este estado emocional en todo tu sistema. Escribe tus descubrimientos.

Esta conciencia te ayudará a identificar CÓMO, el movimiento de tu cuerpo, tus pensamientos, tu lenguaje y el tono de tu voz, afecta tus emociones y viceversa, porque todo está conectado.

INVENTARIO DE TU ESTADO EMOCIONAL

HECHO	DESCRIPCIÓN
Postura	
Expresiones faciales	
Movimientos de las manos	
Movimientos oculares	
Ritmo de la respiración	
Movimiento de los pies	
Ángulo de la columna vertebral	
Inclinación de cabeza	
Niveles de energía	
Palabras descriptivas	
Frases clave	
Frases repetitivas	
Palabras exactas	
Volumen de tu voz	
Ritmo de tu voz	

¿Qué tipo de pensamientos tienes mientras estás en este estado emocional?

¿Qué tipo de cosas quieres hacer mientras estás en este estado emocional?

¿Cuáles son las reacciones de las personas que te rodean mientras estás en este estado emocional?

Si este estado emocional te hace sentir bien, ¿qué tipo de acciones puedes modificar o agregar para aumentar la intensidad de este estado emocional en particular?

Si este estado emocional te hace sentir incómodo de alguna u otra manera, ¿qué acciones debes tomar para modificar o disminuir la intensidad de este estado emocional en particular?

Para este estado en particular, ¿cómo necesitas mover tu cuerpo para entrar en este estado? ¿Qué tipo de pensamientos necesitas tener en tu mente para producir este estado? ¿Cómo es el ritmo de tu respiración? Agrega todas las categorías que encuentres útiles para llegar a este estado emocional. Este conocimiento te ayudará a tomar las riendas de tu vida al diseñarla conscientemente. Ya sea para cambiar este estado emocional o para producirlo.

Aplica el inventario y las preguntas anteriores a muchos estados emocionales diferentes. Es importante que lo hagas con emociones que te empoderan, con emociones que te quitan poder o te hagan sentir débil porque recuerda que la conciencia te da el poder para elegir y tu vida siempre es una decisión.

Yes You Can!