



Día 3



kaizen people
por Mónica Bastidas

La Vibración de tus Emociones



- Recuerda que tus emociones son **MAGNÉTICAS**.
- Emociones de **ALTA** vibración:
 - **AMOR**: Felicidad, propósito, compasión, servicio, etc.
- Emociones de **BAJA** vibración:
 - **TEMOR**: Tristeza, rabia, envidia, frustración, rencor, aburrimiento.
- Todos los deseos de tu ser interno, están relacionados con emociones de **ALTA** vibración.
- Estás diseñada para el **BIENESTAR**.



La Vibración de tus Emociones



- Los problemas del mundo son causados por los pensamientos y emociones de baja vibración de los individuos.
- ¿Quieres contribuir al equilibrio? Busca estar en tu MAYOR tiempo experimentando emociones de ALTA vibración.
- Tienes el PODER cuando mantienes vibración ALTA.



¿Qué hacer para MEJORAR mi gestión emocional?



Primero, CENSA tus emociones.

Hazte estas preguntas:

- ¿Qué pensamientos recurrentes tengo que me llevan a emociones de baja vibración?
- ¿Qué pensamientos recurrentes tengo que me llevan a emociones de alta vibración?
- ¿Qué puedo hacer para MANTENER POR MÁS TIEMPO los pensamientos que me llevan a emociones de alta vibración?
- ¿Qué puedo hacer para neutralizarme y auto regularme?

¿Qué hacer para **MEJORAR** mi gestión emocional?



No reprimas tus emociones.

Todas tus emociones deben ser aceptadas y abrazadas.

Unas te producirán felicidad y otras profundos dolores.

Es tu **RESPONSABILIDAD** no **ALARGAR** ese dolor más del tiempo **NECESARIO**.



¿Qué hacer para MEJORAR mi gestión emocional?



Sé consciente del impacto de las emociones en distintas áreas de tu vida.

Tu salud:

La forma como piensas y sientes está generando continuamente actividad bioquímica que impacta tu cuerpo.

Si cambias tus pensamientos estarás modificando tu biología.



¿Qué hacer para MEJORAR mi gestión emocional?



El impacto de las emociones en la forma como APRENDES.

- Lo que no te emociona no existe en tu memoria y en tu mundo mental.
- Guardas en tu memoria de acuerdo a la emoción que acompaña a cualquier experiencia.
- Todo lo que no has concluido y que no has “solucionado” sigue ocupando un espacio en tu memoria y se manifiesta en tu presente, independientemente del espacio temporal donde se generó.

¿Qué hacer para MEJORAR mi gestión emocional?



EDUCA tus emociones.

- Las emociones se pueden EDUCAR.
- Puedes aprender a MODULARLAS, comprendiendo todo el impacto que tienen, recordando que tu naturaleza es experimentar el BIENESTAR y comprendiendo las razones detrás de las emociones que sientes.
- Auto-observación, consciencia, acción y determinación => Inteligencia emocional.

Expresando tus emociones ASERTIVAMENTE



- Ante una situación de dificultad, opta por una postura de observadora (postura objetiva que te permitirá obtener más información).
- Expresar desde dónde tienes CERTEZA, es decir desde lo que tú SIENTAS, sin JUZGAR o culpar a los demás.
- Hablar con objetividad. En lugar de decir "háblame mejor" o "háblame con respeto", pedir: "háblame con un tono más bajo" - Evitar juicios.
- Este tipo de comunicación permite una conexión más profunda, genuina y contribuye a reducir el conflicto.

5 Pasos para día a día.

gestionar tus emociones en tu



1. **Identifica la emoción:** Continuo proceso de auto indagación.
2. **De dónde procede la emoción:** qué la ha provocado enfatizando que no es algo de afuera sino algo interno tuyo que reacciona ante algún estímulo externo.
3. **No juzgarla:** Aceptarla y observarla, no resistirla.
4. **No estancarte:** Las emociones van y vienen; al experimentarlas se van trasformando en aprendizaje y agradecimiento.
5. **Soltar:** las emociones se estancan cuando no las sueltas.

La Clave está en dejar atrás la RESISTENCIA



- Lo que hace que una emoción se estanque, es tener pensamientos de mucha RESISTENCIA.
- Cada vez que no te sientes BIEN, es porque un pensamiento de resistencia te esté previniendo de sentir bienestar.
- ACEPTAR eso que estás resistiendo, será la llave que te permita acceder a una emoción de más nivel vibratorio.
- Cuando un pensamiento de resistencia está muy arraigado, es muy posible que haya un proceso de PERDÓN pendiente.

Sobre el Perdón



- No implica tolerar, justificar o celebrar comportamientos dañinos, ni tuyos ni de otros.
- Implica una **comprensión mayor** y general que te permite actuar de una forma distinta, sin ser esclava de tus emociones.
- El perdón puede implicar, demarcar límite y exigir respeto, de lo contrario sería evadir.
- No es negar.
- Es un proceso personal.
- Implica un cambio de percepción.



¿Porqué cuesta perdonar?



- No responsabilizarnos de lo que pasa en nuestra vida.
- No queremos soltar esa persona o eso, porque así sea por la rabia, hay un vínculo y nos cuesta soltar.
- Estar a la defensiva nos mantiene en el rol de **víctima**.
- Se confunde con dignidad.
- No queremos ver otra interpretación del hecho o la situación.

"El perdón no cambia el pasado, pero amplía el futuro". Paul Boes

Ideas para que puedas modular mejor tus emociones.



Te comparto estas ideas para que cada vez puedas ser más CONSCIENTE de tu manejo emocional.

- Lleva un diario, escribe lo que tengas en tu cabeza.
- Conecta con regularidad con una respiración más pausada, esto te traerá calma.
- Ten una intención para tus días.
- Visualiza escenarios positivos.
- Prácticas de meditación, relajación.
- Ejercicio físico.
- GRATITUD.
- Ten una play list de rescate: con música que te haga subir tu energía.

Reflexión Final



El proceso de manejo emocional es CONTINUO.

Con el material del reto, tienes un excelente punto de partida para comenzar a comprender mejor las emociones.

Recuerda, tu bienestar emocional SOLO DEPENDE DE TI. Es algo que NO PUEDES DELEGAR.

Tómate esta tarea muy en serio... ¡Nadie lo hará por ti!



Reflexión Final



Sé que tendrás resistencia, pero si te mantienes con **determinación**, encontrarás la manera de empezar a **generar ALIVIO** en la forma como te sientes, al ir **cambiando tu diálogo interno** e ir buscando pensamientos que vayan reduciendo esa resistencia.

CONFÍA que hay un Universo y una inteligencia superior que **están ahí para soportarte**, y que una vez te sintonices con la vibración adecuada, comenzarás a atraer a tu vida más bienestar, porque recuerda que es eso lo que vienes a experimentar.

Tu reto para HOLY



Momento de Reflexión



Busca un espacio y un tiempo donde puedas hacer este ejercicio tranquila:

- ¿Cuáles son los pensamientos que identificas que te están generando más resistencia?
- ¿Qué no has perdonado? ¿Qué te falta perdonarte a ti misma?
- ¿Qué decides hacer DESDE AHORA para poder expresar tus emociones de manera más asertiva?
- Empieza en tu día a día a usar los 5 pasos para gestionar tus emociones.

Momento de Reflexión



Ejercicio práctico sobre el perdón.

- Identifica una situación que sientas que te falta perdonar, que aún te duela o que resistas.
- Indaga esa situación: mírala como una observadora externa, tomando distancia de la emoción que te haga sentir. Observa que ves distinto, qué información encuentras cuando la ves como alguien externo. No juzgues, sólo OBSERVA.
- Con esa información o percepción distinta que te permitiste observar, ¿qué piensas ahora de la situación?
- ¿Encuentras razones POSITIVAS para ti, para seguir sosteniendo esa emoción que finalmente no te aporta bienestar?

Momento de Reflexión



Recuerda que el perdón es un proceso personal, no debes hablar con la persona y decirle "te perdono", no es necesario. No necesitas hablar con la personas (si está aún en este plano) sino lo has hecho en mucho tiempo. Es algo que decides hacer TÚ para tu beneficio personal y para tu paz y bienestar porque eso es lo mereces.



Momento de Reflexión



De las ideas que te compartí para que puedas MODULAR mejor tus emociones, elige al menos 2 o 3 que puedas empezar a hacer desde ya.

Empieza a usarlas y ve anotando qué cambios ves. Recuerda, tu cuerpo es tu mejor guía y te dirá si algo funciona, porque vas a sentir ALIVIO.



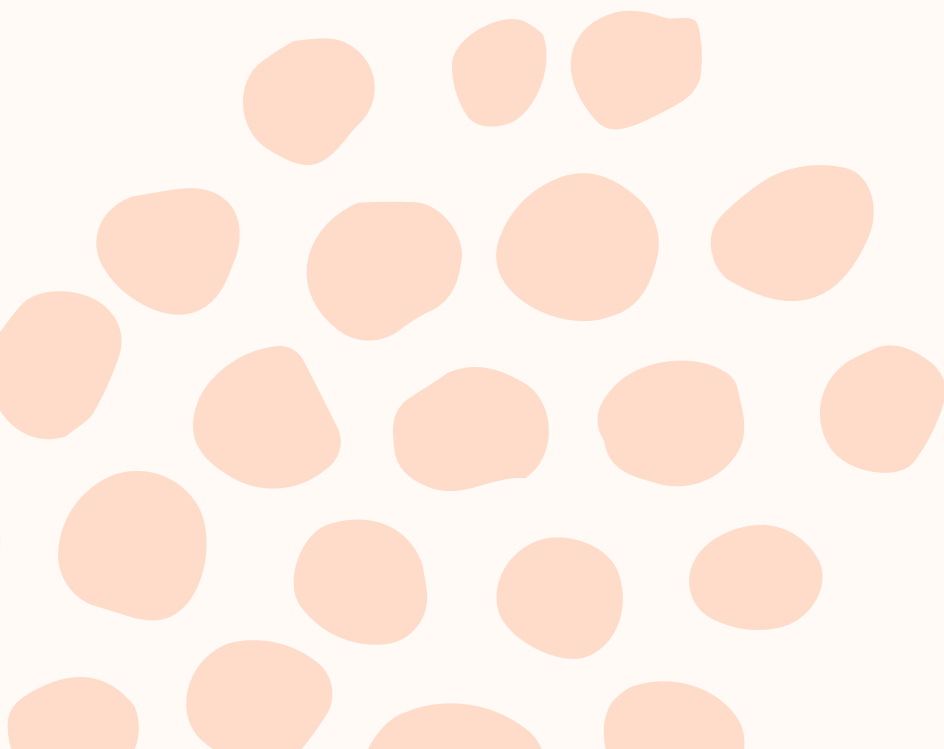
Te agradezco y te felicito por haberte dado la oportunidad de participar en este reto.



Espero todo este material y los ejercicios propuestos, te ayuden a empezar a hacer esos cambios que sólo tu puedes hacer, para mejorar tu control emocional. ¡Me encantó acompañarte!

Con amor,

Moni





Gracias

Nos vemos en una próxima oportunidad.



kaizen people

por Mónica Bastidas