



Descubre cómo recuperar tu paz interior en minutos y crear hábitos emocionales que transformen tu día a día.

Te doy la Bienvenida a tu **Kit de Rescate Emocional**. Un espacio donde aprenderás cómo EXPERIMENTAR tus emociones con PAZ.

Para asegurar que saques el mejor provecho de la experiencia, esta es la dinámica que debes seguir:

- Escucha con atención el audio del día.
- Lee el material de apoyo que te vaya compartiendo
- Haz los ejercicios y/o prácticas que te sugiero y comparto
- Comparte tu experiencia en los comentarios del canal de Telegram. Esto puede contribuir mucho a las demás personas que también están participando.
- Y sobre todo, **COMPROMÉTETE** a estar presente cuando escuches los audios y hagas los ejercicios. Es la única manera como esto que he preparado para ti, podrá apoyarte a que te sientas de una manera diferente al haber seguido todos los pasos del KIT.

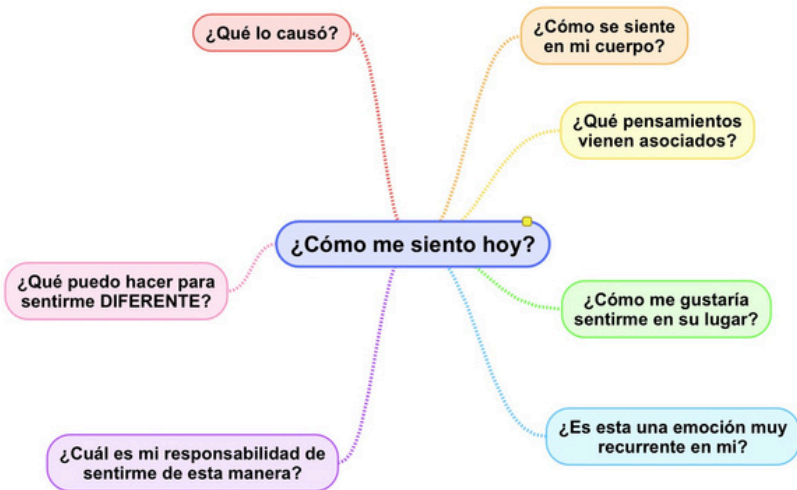


kaizen people
por Mónica Bastidas



Día 1: Descubre el Mensaje Detrás de tus Emociones

"Reconocer tus emociones es como encender una luz: te permite ver lo que antes estaba en la sombra"



Sigue este esquema de **mapa mental** que te ayudará a indagar y a comprender más sobre tus emociones. Haz tú el ejercicio en una hoja o tu diario y contesta cada pregunta. Observa cómo sientes que vas sintiendo que te descargas al poder expresar y dejar salir lo que sientes. Obtendrás información valiosísima sobre esa emoción predominante. ¡Aprovéchala!



Día 1: Descubre el Mensaje Detrás de tus Emociones

Preguntas adicionales para COMPRENDER MEJOR tus emociones.

- ¿Qué emoción predominante sientes en este momento, y qué mensaje crees que te está queriendo transmitir? (Ejemplo: estrés puede indicar sobrecarga, tristeza puede señalar que algo necesita tu atención emocional).
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes más intensamente tus emociones? ¿Qué te dice esta conexión entre cuerpo y mente? (Ejemplo: tensión en los hombros, nudo en el estómago, etc.)
- Cuando experimentas una emoción fuerte, ¿cómo reaccionas normalmente? ¿Qué te gustaría cambiar en esa reacción?
- Piensa en un momento reciente en el que te sentiste incómoda. ¿Qué emoción apareció primero, y cómo se transformó con el tiempo? ¿Qué hiciste?
- ¿Qué emoción has estado evitando o ignorando últimamente, y cómo podrías darle espacio para ser sentida sin juicio?
- ¿Qué palabras utilizarías para describir cómo te sientes ahora, y cómo cambiaría tu perspectiva si eligieras una descripción más amable o neutral?
- ¿Qué crees que te enseña esta emoción sobre lo que realmente valoras o necesitas en tu vida?



Espacio para tus anotaciones





Espacio para tus anotaciones





Espacio para tus anotaciones





Espacio para tus anotaciones

