



Día 3: Haz las paces con tus emociones

Hacer las paces con tus emociones no significa que siempre debas estar feliz. Tampoco significa que ignores emociones como el enojo, la tristeza o el miedo. En realidad, significa permitirte sentir las, entender qué mensaje tienen para ti y no juzgarte por experimentarlas.

Recuerda que las emociones no desaparecen; se quedan hasta que las escuchas y haces las paces con ellas. Y sobre hasta que aprendas a INTEGRARLAS a tu vida.

Puedes transformar las emociones “negativas” en impulsos POSITIVOS para tu vida.

Ejercicio práctico # 1

Elige una emoción que estés sintiendo y escribe una breve carta dirigida a ella. Imagina que esa emoción es tu amiga y dile todo lo que sientes. También agradece lo que te está enseñando y permite que se exprese sin juicios.



Día 3: Haz las paces con tus emociones

Ejercicio: Ciclo de Aceptación Emocional (R.A.I.)

Vamos a seguir ahondando en esta práctica de **reconocimiento** y aceptación de las emociones.

1. **Reconoce:** Identifica y nombra la emoción. Escribe:
"Hoy siento _____"

2. **Acepta:** Escribe: "Está bien sentir esto. No soy débil por sentirlo." Escribe la frase que más se identifique contigo

3. **Investiga:** Pregunta: ¿Qué está tratando de decirme esta emoción? Escribe tus pensamientos.



Día 3: Haz las paces con tus emociones

Ejercicio: Reflexiones Adicionales

- Hoy me sentí _____
porque _____

- El mensaje de esta emoción para mí es _____

- ¿Qué acción puedo tomar ahora para cuidarme mejor?



Día 3: Haz las paces con tus emociones

Transforma tus emociones negativas en impulso positivo

1. Reconoce la emoción: Haz una pausa y acepta lo que sientes. No hay emociones buenas ni malas, solo emociones.
2. Identifica el origen: Pregúntate, ¿qué me está diciendo esta emoción? ¿Por qué está surgiendo ahora?
3. Redefine tu emoción: En lugar de ver esta emoción como algo negativo, piensa en cómo puede ayudarte a avanzar.
 - Miedo: Puede ser una señal de que estás a punto de salir de tu zona de confort.
 - Frustración: Indica que algo no está funcionando como esperabas, tal vez es hora de ajustar el rumbo.
 - Ansiedad: A menudo es una llamada a la acción o a mejorar la organización.
4. Actúa: Utiliza la emoción como energía para generar una **acción positiva**. Puede ser algo tan simple como hacer un pequeño cambio, organizar tu agenda, o dar el primer paso hacia un objetivo que has estado postergando.

Las emociones son solo una parte del proceso. Tú decides cómo usarlas.



Día 3: Haz las paces con tus emociones

Hacer las paces con tus emociones no es un acto de debilidad, es el camino hacia tu fuerza interna.

Practica estas herramientas cada vez que sientas una emoción desafiante y verás cómo poco a poco, la relación con tus emociones se transforma.



Espacio para tus anotaciones

A large, empty rectangular area with rounded corners, filled with a light pink color, intended for user annotations.





Espacio para tus anotaciones

A large, empty rectangular area with rounded corners, filled with a light pink color, intended for user annotations.





Espacio para tus anotaciones

A large, empty, light pink rectangular area intended for taking notes.





Espacio para tus anotaciones

A large, empty, light pink rectangular area intended for user annotations.

