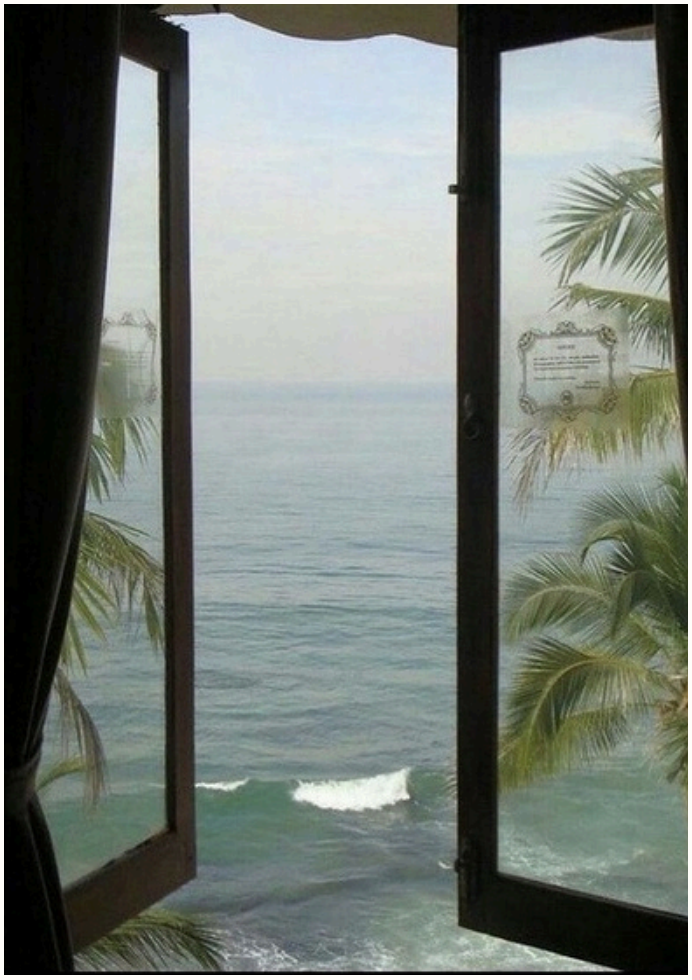
WORKBOOK

Semana 3-Las emociones



Mindset training

ELÉVATE

By: Judith Covadely

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Ejercicio práctico para identifica tus emociones.

Las Emociones

Las emociones no son algo que simplemente “nos pasa”. Son estados que habitamos, sostenidos por el lenguaje y reflejados en nuestro cuerpo.

Esta bitácora te ayudará a:

- Reconocer la emoción que predomina en tu día.
- Observar la corporalidad que la acompaña.
- Identificar el lenguaje que sostiene esa emoción.
- Elegir conscientemente desde qué emoción quieres habitar tu vida.

🌟 Pasos de la práctica

1. Pausa y respira
2. Cierra los ojos un momento. Inhala profundo, exhala suave. Hazlo 2 o 3 veces.
3. Reconoce tu emoción presente
4. Pregúntate: ¿Qué emoción está más presente en mí ahora?
5. (Ejemplo: miedo, tristeza, enojo, alegría, confianza, serenidad).
6. Observa tu corporalidad
7. Nota qué hace tu cuerpo:
    - ¿Se contrae o se expande?
    - ¿Cómo está tu respiración?
    - ¿Tus hombros están tensos o relajados?
8. Explora tu lenguaje
9. ¿Qué historia te estás contando que sostiene esa emoción?
10. ¿Qué juicio o creencia está detrás?
11. Elige conscientemente
12. Pregúntate: ¿Qué emoción me abriría más posibilidades en este momento?

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Ejercicio práctico para identifica tus emociones.

Las Emociones

13. Da un pequeño paso hacia esa emoción: cambia tu postura, tu respiración o una palabra de tu diálogo interno.

📖 **Tu bitácora semanal**

Usa este cuadro durante los próximos 7 días. Anota al menos una vez al día tu emoción principal y completa los espacios.

La práctica no es juzgar, sino observar y elegir.

📅 Momento del día:
❤️‍🔥 Emoción que identifico:
🧘‍♀️ Mi corporalidad:
🗯️ Mi lenguaje / historia:
🌟 Emoción que elijo habitar:

💡 Recordatorio

👉 No puedes evitar sentir emociones, pero sí puedes elegir qué hacer con ellas.
👉 Recuerda que lenguaje, emoción y cuerpo forman un todo inseparable. Si transformas uno, impactas en los demás.
👉 Usa esta práctica como tu brújula diaria para vivir con más conciencia, serenidad y liderazgo.