

ACCIONES CONSCIENTES CON LAS EMOCIONES

La emoción te impulsa, pero tú eliges la acción.

Según la emoción escribe una acción consciente y responde a las siguientes preguntas.

Alegría

La acción que voy a hacer es: _____

- ¿Esta acción me calma o me intensifica? (responde)
- ¿Responde a lo que necesito ahora?
- ¿Me ayudará a sentirme mejor después?

Miedo

La acción que voy a hacer es: _____

- ¿Esta acción me calma o me intensifica? (responde)
- ¿Responde a lo que necesito ahora?
- ¿Me ayudará a sentirme mejor después?

Tristeza

La acción que voy a hacer es: _____

- ¿Esta acción me calma o me intensifica? (responde)
- ¿Responde a lo que necesito ahora?
- ¿Me ayudará a sentirme mejor después?

Rabia

La acción que voy a hacer es: _____

- ¿Esta acción me calma o me intensifica? (responde)
- ¿Responde a lo que necesito ahora?
- ¿Me ayudará a sentirme mejor después?

Asco

La acción que voy a hacer es: _____

- ¿Esta acción me calma o me intensifica? (responde)
- ¿Responde a lo que necesito ahora?
- ¿Me ayudará a sentirme mejor después?

Ahora realiza este mismo ejercicio con algunas de la rueda de las emociones.