



DESBLOQUEA TU POTENCIAL

CON

PSICOLOGIA POSITIVA

Sesión 5

LAS EMOCIONES POSITIVAS

En esta sesión abordaremos el tema de como ajustar tu forma de pensar y el comportamiento para ayudarte a sentir tantas emociones positivas como sea posible.

LAS 10 EMOCIONES POSITIVAS PRINCIPALES

Ejercicio 1: Toma conciencia, visualízalas y siéntelas.

- La alegría: Piensa en la experiencia mas positiva y memorable que hayas tenido, ¿Qué te hace feliz?

- La gratitud: ¿Cuándo fue la ultima vez que te sentiste agradecida?

- La serenidad: esta emoción ocurre cuando las cosas se desarrollan como uno quiere, se asocia a un estado de tranquilidad, “estar en el momento presente” Piensa en la ultima vez que disfrutaste de un momento así.

- Curiosidad: Es un estado de intriga y asombro, ¿Cuándo fue la ultima vez que sentiste curiosidad o estuviste involucrada en algo?

- La esperanza: Es un sentimiento que se siente cuando se espera un futuro agradable o mejor. ¿en que situación te motivó la esperanza?

- El orgullo: Surge cuando te sientes digno, importante en lo que haces. Esta emoción fortalece la confianza en nosotros mismos, nos permite creer en nuestra capacidad de hacer cosas importantes ¿Qué te enorgullece?

-
- La diversión: Esta emoción nos ayuda a conectar con los demás ¿Cuándo fue la última vez que te reíste?
-

- Inspiración: Viene de una experiencia conmovedora y emocional ¿Qué te ha inspirado últimamente?
-

- Admiración: Viene del respeto por algo poderoso, ¿Qué es lo que admiras?
-

- El amor: Es la compilación de todas las emociones anteriores. Sentimiento de fuerte afecto y apego personal. ¿Recuerdas un momento en que estabas invadido por un sentimiento de amor?
-

EL PENSAMIENTO POSITIVO CONDUCE EMOCIONES POSITIVAS QUE PROMUEVE COMPORTAMIENTOS POSITIVOS

ACTIVIDADES QUE PROVOCAN EMOCIONES POSITIVAS

Ejercicio 2: *Elige una actividad para hacer todos los días, las irás alternando según vayas sintiéndolo.* (Define la actividad y destaca que acciones puedes llevar a cabo para crear bienestar)

- AYUDAR: Actos de bondad desinteresada, ¿Qué acción vas a realizar? _____

- COMUNICARTE CON LOS DEMÁS: Busca oportunidades para comunicarte con los demás y mejorar tus relaciones. (invitar a tus amigos a comer, proponer salidas, compartir pasiones,..)

- JUGAR, DIVERTIRTE: Es fuente de energía, alimenta tu salud mental y la creatividad. ¿Qué actividad te hace perder la noción del tiempo a la vez que te divierte? _____

- APRENDER: Es crucial para la felicidad y el bienestar, la curiosidad de aprender de los demás, de lugares nuevos, libros, despierta nuestras pasiones. ¿Qué te mueve a querer saber más? ¿Qué podrías hacer hoy para aprender eso que tanto te apasiona? _____

- HACER EJERCICIO: Es beneficioso para el bienestar y la salud mental, aumenta la confianza y la autoestima. ¿Qué te gusta hacer en temas de deporte? (caminar, correr, senderismo, bailar, yoga,..) Comienza por 20 min al día. _____

Ejercicio 3: Transforma tus deseos en objetivos (Dejas de ser el espectador de tu vida y eliges la forma en la que quieres evolucionar.)

- Cuando un pensamiento negativo venga a tu mente, cámbialo en positivo. (Ej. *Personas alrededor están divorciándose, y piensas que con la suerte que tienes seguro que también te va a ocurrir, en vez de eso dite: se que vamos a permanecer juntos ya que estoy haciendo lo posible para que nuestra relación sea armoniosa.*) _____
-

- Haz un balance de tus deseos para actualizar, comprobar que vas por el camino marcado, desechar o modificar los que ya no te llenan o no van con tu “nuevo TU”. Te recomiendo 1 vez a la semana hacerlo, tomate 15 o 20 minutos para observar como van tus avances. Hazlo en cada área de tu vida y crearas metas que están directamente relacionadas con lo que estas experimentando.

Ejercicio 4: La noción de la intención (Para pensar y sentir emociones positivas es necesario poner intención y energía)

El objetivo principal es: El deseo de mejorar constantemente tu vida y ser lo mas feliz posible. Te facilito unas frases que te pueden ayudar a sentir emociones positivas:

1. Quiero vivir una vida saludable y hago todo lo que puedo para lograrlo.
2. Estoy en forma, me gusta mi cuerpo y estoy agusto en el.
3. Puedo lograr mis objetivos y concentro en alcanzarlos.
4. Cada día que pasa soy mas feliz.

Tienes total libertad para adaptarlos a tu manera, hay que tener en cuenta que sean en positivo, en presente y utilizar verbo de acción.

Ejercicio 5: Filtrar la influencia de los que te rodean

No te desanimes si aquellas personas que te rodean no te apoyan e incluso quieren influenciarte para dejar de “soñar” . No dejes que juzguen tus metas y tu manera de pensar, tus sueños o metas son innegociables. Si los escuchas demasiado limitarás tu voluntad y motivación.

Ejercicio 6: Pensar en emociones positivas.

De la siguiente lista ¿Cuál de las diez emociones positivas sientes menos? ¿Cuál quieres ver mas a menudo en tu vida?

- Diversión.
- Valentía, maravilla, asombro.
- Reconocimiento o gratitud.

- Esperanza, optimismo o animo.
- Inspiración, despertar o progresión.
- Interés y curiosidad.
- Alegría y felicidad.
- Amor, proximidad y confianza.
- Orgullo o seguridad.
- Serenidad y paz.

Tomate 10 min y piensa como puedes aumentar las oportunidades de experimentarlas. Déjate llevar y escribe las ideas sin juzgarlas.

Ejercicio 7: *Reescribir juicios negativos.*

Un juicio es con unas gafas , una especie de filtro a través del cual vemos el mundo y nos vemos a nosotros mismos. Los juicios surgen a partir de nuestras creencias y con estas las etiquetas con las nos identificamos o identificamos al resto.

Escribe durante 1 día los juicios negativos que se han creado en tu mente hacia ti, hacia los demás, hacia situaciones,.. Descríbelos, la situación que los creo y las emociones que provocaron. Cuestiona cada juicio desapegándote de el y viéndolo como si de una peli se tratara cuyos protagonistas son otros, ¿sigues creyendo lo mismo?¿que ha cambiado?

Este ejercicio lo puedes realizar a diario para "darte cuenta" de donde esta tu mente y poder así cambiar los pensamiento negativo por positivos.

Espacio de dudas y preguntas:

-terapiasholisticas@eluniversodepam.com