





## Tratar con las emociones negativas

<p>¿Qué emoción estoy sintiendo?</p>  <p>¿Qué estoy pensando?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué puedo notar en mi cuerpo?</li> <li>¿Dónde lo siento?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>STOPP!</b> Tome una respiración.</li> <li>¿A qué estoy reaccionando? ¿Qué está apretando mis botones aquí? ¿Qué significa esta situación o qué dice de mí? ¿Es un hecho o una opinión?</li> <li>¿Dónde está mi centro de atención?</li> <li>¿Cómo puedo ver las cosas de otra manera? ¿Qué le diría a otra persona en la misma situación? ¿Qué tan importante es? ¿Es mi reacción en proporción al evento?</li> <li>¡Tome la visión de helicóptero!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¡Haga lo que funciona!</li> <li>¿Cuáles serán las consecuencias de mi acción?</li> <li>¿Cuál será la acción más efectiva?</li> <li>¿Cuál será mejor para mí, para los demás y para esta situación?</li> <li>¿Es esto conforme a mis principios y valores?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Dónde siente esa emoción en su cuerpo? Si este sentimiento tenía un color, ¿cuál sería? ¿Qué forma tendría? ¿De qué tamaño sería? ¿Qué consistencia tendría?</li> <li>Si usted se siente mejor: ¿Cuál será su color? ¿Su forma? ¿Su tamaño? ¿Su consistencia? Note esta sensación ahora.</li> </ul>
Emoción	Cuerpo	Piense de otra forma	Haga de otra forma	Imágenes
<p><b>Depresión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yo soy inútil, no valgo nada.</li> <li>Todo es sin esperanza</li> </ul> 	<p>Fatiga Desacelerado Haga menos Quedarse en la cama/en casa Desinterés No lograr a concentrarse</p> <p><i>Impulso de Acción: Retirarse</i></p>	<p>Es normal sentirse triste por esto, pero puedo salir adelante. Todavía miro a través de estos "espejuelos" oscuros. Esto no quiere decir que soy una persona mala. ¿Qué otra forma de ver el asunto sería más útil? Si hago algo de todos modos - me voy a sentir mejor.</p>	<p>Haga algo de todos modos - a pesar de lo que estoy sintiendo. Levántese. Salga. Haga algo agradable o útil. Sea o póngase en contacto con los demás. Enfoque su atención fuera de sí y de su situación.</p>	<p>En su mente, visualícese haciendo y disfrutando de las cosas que antes disfrutaba, o que quiere hacer y lograr lo que tiene que hacer.</p> <p><b>Visualice el anaranjado para la energía positiva.</b> Inhale el anaranjado y exhale el azul/negro.</p>
<p><b>Ansiedad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Algo mal va a pasar.</li> <li>No voy a ser capaz de hacer frente</li> </ul> 	<p>Respuesta adrenalina - Sistema de alarma del organismo. Energizado para luchar o huir</p> <p><i>Impulso de Acción: Escapar y evitar</i></p>	<p>¿Es esta amenaza una de verdad o realmente no va a ocurrir? ¿Estoy exagerando la amenaza? ¿Estoy analizando mal las cosas? Me siento mal, pero eso no significa que las cosas son realmente tan mal. Puedo enfrentar estos sentimientos, yo he estado allí antes y salí. ¿Qué diría otra persona al respecto? ¿Qué sería una forma más útil de ver las cosas?</p>	<p>¿Cómo me afectará esto a largo plazo? No evite las situaciones - siga adelante de todos modos, y aguante hasta el final. Resuelva problemas o haga planes si es necesario. Tome las cosas poco a poco y con calma. Enfoque tu atención fuera de sí mismo - externo en lugar de interno.</p>	<p>Imagínese frente a una situación en la que usted se siente ansioso, preocupado. Ve a acabar la situación con éxito completo.</p> <p><b>Visualice el azul para la tranquilidad.</b> Inhale el azul y exhale el rojo.</p>
<p><b>Ira</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esto no es justo.</li> <li>Los otros son malos.</li> <li>No voy a tolerarlo.</li> </ul> 	<p>Respuesta adrenalina - Sistema de alarma del organismo. Energizado para luchar o huir</p> <p><i>Impulso de Acción: Atacar</i></p>	<p>¿A qué estoy reaccionando? ¿Qué está apretando mis botones aquí? ¿Estoy exagerando? ¿Es mi reacción en proporción con el evento real? ¿Qué importancia tiene esto? Me siento tratado injustamente, pero tal vez no lo quise decir de esa manera. ¿Estoy analizando mal las cosas? ¿Cuál es lo mejor que se puede hacer aquí?</p>	<p>Tome una respiración. Haga lo mejor - lo mejor para mí, para los demás y para la situación. Aléjese o acérquese con cuidado. Cuando usted se sienta tranquilo, si todavía es apropiado, haga algo de una manera tranquila, no agresiva, pero firme.</p>	<p>Visualícese frente a esta situación de una manera tranquila, no agresiva, pero firme, respetando los derechos y opiniones de todos los involucrados.</p> <p><b>Visualice el azul para la tranquilidad, o el verde para el equilibrio.</b> Inhale el verde/azul y exhale el rojo.</p>