

Ejercicio: diálogo emocional y diálogo interno



Autoconcepto, ¿Qué te dices a ti mismo sobre tu mismo ?

Diario emocional

- Hazlo fácil y breve para hacer un seguimiento diario.
- Tómate 5 minutos cada noche antes de irte a dormir
- Escribe en tu diario las emociones que has sentido durante el día
- ¿Cómo te has sentido ?
- ¿Cómo te has levantado ?
- ¿Que actividades te han hecho sentir bien ? ¿ Y mal ?
- ¿Cómo has gestionado los diferentes retos a los que te has enfrentado ?

Aprenderás muchísimo cada vez que re-leas tu diario. Que cosas te ayudan y cuales te dificultan tu día a día.

Diario interno

- Hazlo fácil y breve para hacer un seguimiento diario.
- Cada vez que te sientas mal o peor de lo que te gustaría
- Párate, toma una respiración profunda
- Fíjate en tu mente y en los pensamientos que transitan en ese momento por ella
- Escríbelos en un tu diario

Comprobarás que hay unos pensamientos que se repiten en diferentes situaciones en las que te sientes mal, que afectan a tu estado emocional. Trabajar en reenfocar esos pensamientos te ayudará mucho a cambiar los sentimientos y emociones negativas que te hacen sentir mal