

Sistema **Pasión en Acción**

Mentalidad + Creencias + Emociones



Módulo
**Aduénate del Poder
de tus Emociones**



GUÍA DE APLICACIÓN **PRÁCTICA**

pasionenaccion.com

6 Ideas para Aprovechar al Máximo este Material

- 1** Ve los videos o escucha los audios del **Módulo 3: Aduéñate del Poder de tus Emociones**
- 2** Recuerda que todos los contenidos y los archivos de este módulo los encuentras en **la página del curso** en: www.pasionenaccion.com/cursos/exclusivo (los datos de acceso a esta página los tienes en el correo de bienvenida que recibiste cuando te registraste al curso).
- 3** Aparta **al menos 30 minutos para responder y seguir los pasos** sugeridos en esta Guía Potenciadora. Especifica el compromiso en tu agenda—por ejemplo: *“El próximo domingo de 9:00 a.m. a 9:30 a.m. voy a regalarme el tiempo para responder la guía”*.
- 4** **Busca aplicar en tu día a día**, tanto como puedas las ideas que aprendiste en este Módulo. Es, fundamentalmente, un asunto de estar cada vez más conscientes de nuestra posibilidad de escoger actitudes, decisiones y acciones desde la comprensión que vamos adquiriendo de lo que nos pasa y de cómo podemos responder.
- 5** **Ve y escucha tantas veces como puedas** el material de este módulo. Integrar nuevas maneras de pensar requiere repetición. Si puedes, baja los audios a tu reproductor MP3 o grabalos en un CD para que puedas escucharlos múltiples veces cada vez que puedas.
- 6** Para reforzar e integrar aún más lo que vas aprendiendo en este programa, **busca hacer “reenseñanza”**. Es decir, encuentra a una persona a quien tú puedas explicarle lo que vas aprendiendo. Para esto, puedes utilizar las láminas que están en el material de apoyo en PDF que acompaña a cada módulo. El proceso de explicarle a otro lo que acabas de aprender es una poderosa manera de “anclar” el nuevo conocimiento en tu consciencia y generar una mayor comprensión de las ideas. Además, te ayudará a integrar todo esto en tu propia vida.

Tus Emociones Recurrentes

Somos animales de costumbre. Vivimos la mayor parte de nuestra vida de manera automática (algunos científicos dicen que hasta un 96% de nuestro tiempo). Estamos inmersos en patrones y hábitos de pensamiento y acción, que a su vez generan y alimentan las emociones que experimentamos con frecuencia.

Tomar consciencia sobre cuáles son las emociones en las que sueles encontrarte una y otra vez, puede ser un ejercicio revelador. Te permite identificar aquellas emociones que apagan tu energía y aquellas que contribuyen a tu bienestar. También saber cuáles son las emociones desde las que principalmente te mueves. ¿Es la rabia o el amor? ¿Es la desesperación o la inspiración?

Desde esta consciencia, puedes hacer cambios. Puedes comenzar a romper los patrones inconscientes que hasta ahora te han mantenido estancado en emociones que no te permiten avanzar y sentirte como quieres.

Sigue los pasos en la siguiente página para desarrollar una mejor consciencia sobre tu experiencia emocional, y comenzar a tomar un mayor control sobre tus emociones.

Tus Emociones Recurrentes

4 ¿Cuáles son las **emociones desagradables/indeseables/negativas** que experimentas con mayor intensidad y frecuencia?

5 A veces, nos acostumbramos a la energía de algunas emociones desagradables (como la rabia, el resentimiento, la culpa, el miedo), para tomar acción. Parte de nuestra evolución está no requerir de esa energía y movernos más bien por el impulso de emociones constructivas como el entusiasmo, la determinación y la ambición positiva. En este momento, **¿cuáles son las emociones que te hacen tomar acción?**

4 ¿**Son esas las emociones que quieres** que marquen cómo vives y construyes tu vida? ¿Por qué?

6 Pasos para Aduéñarte de tus Significados y Transformar tus Emociones

No es sólo una cuestión de enfoque lo que determina tu experiencia, tus emociones y tus posibilidades de acción. Es también un asunto de significado: cómo eliges, consciente o no, interpretar lo que vives.

Usualmente caemos en la trampa de creer que las cosas “son” de una u otra forma. Resulta que las circunstancias no vienen con un significado de fábrica: lo que un evento puede representar para ti no necesariamente es lo que para el otro.

La pregunta es si te sirven los significados que estás dándole a tus circunstancias: ¿te fortalecen o te debilitan? ¿te ayudan a conectarte o a desconectarte de lo que quieres? ¿te permiten avanzar o te estancan?

Los siguientes pasos te ayudarán a recuperar tu consciencia y capacidad para escoger significados que te potencien:

- 1 Toma consciencia de **lo que sientes**.
- 2 Explora cuál es **el significado que le estás dando** a lo que estás viviendo.
- 3 ¡Ponlo en **duda**!
- 4 Decide **cómo te quieres sentir** realmente.
- 5 Genera **significados potenciadores**.
- 6 Decide con qué significado **te vas a quedar**

En las próximas páginas, tienes los 6 pasos para que puedas desarrollarlos uno a uno.

Simplemente, aplícalos cada vez que te encuentres sintiendo emociones indeseables. Utiliza este proceso como una herramienta práctica para no estar a la merced de las circunstancias, sino más bien adueñarte de tu posibilidad para, al elegir los significados que asignas a lo que vives de forma deliberada, conectarte con otras energías.

Paso 3:

¡Ponlo en duda!

Pon en duda los significados/conclusiones que has estado dándole a tus circunstancias. Cuestiona lo que has estado pensando:

¿Es eso verdad?

¿Puedo estar 100% seguro que eso es así?

¿Me funciona pensar de esta manera?

10 Emociones como señales para el cambio

En este módulo, Leo comparte contigo 10 emociones que aún cuando se encuentran en la lista de las desagradables o indeseables, nos brindan información sobre lo que necesitamos hacer para cambiar y recuperar nuestro bienestar.

A continuación te las presento nuevamente, de forma que puedas usar estas páginas como referencia para identificar lo que sientes, cuál es el mensaje detrás de tus emociones, y lograr el cambio.

1. Incomodidad

El mensaje

Tu percepción o tus acciones están desalineadas.

La solución

1. Clarifica qué es lo que quieres.
2. Ajusta tus acciones para cambiar tu sentir y/o tus resultados.

2. Miedo

El mensaje

Estás proyectándote a futuro desde unas creencias que están desalineadas con lo que quieres. Prepárate mejor para ese futuro, o cambia tus creencias.

La solución

1. Toma las acciones necesarias para prepararte mejor.
2. Revisa cuáles son las creencias que alimentan el miedo.
3. Decide tener fe y conéctate con una visión positiva.

10 Emociones como señales para el cambio

3. Herido

El mensaje

Estás conectado con la idea de una pérdida, por tener una expectativa que no fue cumplida.

La solución

1. Date cuenta que la sensación de pérdida viene por una percepción y no necesariamente por una “realidad”.
2. Pregúntate “¿Realmente hay una pérdida? ¿O estoy juzgando la situación demasiado rápido o muy tajantemente?”
3. Comunica, de manera elegante y adecuada, tu sensación de pérdida a la persona involucrada. Habla desde lo que sientes y te pasa a ti. Pide gentilmente que te clarifiquen qué fue lo que realmente pasó y cuál fue la verdadera razón detrás de lo que pasó.

4. Rabia

El mensaje

Una regla o estándar importante para ti ha sido violada por alguien, o incluso por ti mismo.

La solución

1. Explora la posibilidad de que tú puedes estar malinterpretando la situación. El otro quizá simplemente no sabe lo que es importante para ti (aún cuando tú crees que deberían saberlo).
2. Date cuenta que aún cuando alguien ha violado uno de tus estándares, tus reglas no son necesariamente las reglas “correctas”.
3. Toma perspectiva: ¿En general, esta persona me aprecia? ¿Qué puedo aprender de esto? ¿Cómo puedo comunicar la importancia de mis estándares de manera que el otro quiera ayudarme y no violar mis estándares nuevamente en el futuro?

10 Emociones como señales para el cambio

5. Frustración

El mensaje

Tú crees—incluso sabes—que puedes lograr algo mejor.

La solución

1. Sé flexible en tu acción—explora maneras diferentes para lograr el resultado.
2. Obtén ideas de quien ya lo ha logrado.
3. Decide enfocarte en lo que vas a aprender y que te va a servir positivamente en el futuro.

6. Decepción

El mensaje

Un deseo no ha sido satisfecho. Es tiempo de cambiar tus expectativas y moverte hacia una nueva meta.

La solución

1. Busca aprender algo que te permita lograr en el futuro lo que querías.
2. Fíjate una nueva meta que te inspire y sobre la que puedas tomar acción inmediata.
3. Date cuenta que quizá estás concluyendo de manera negativa demasiado pronto.
4. Reconoce que quizá el “juego” no ha terminado aún, y es cuestión de enfocarte en una manera más eficaz de lograr lo que quieres.
5. Cultivar una actitud de anticipación positiva acerca de lo que va a suceder en el futuro, no importa lo que haya ocurrido en el pasado.

10 Emociones como señales para el cambio

7. Culpa

El mensaje

Has violado uno de tus propios estándares importantes, y necesitas hacer algo inmediatamente para asegurarte que no vuelvas a violarlo en el futuro

La solución

1. Evalúa si el estándar que estás usando para juzgarte tiene sentido, te honra y es sano.
2. Reconoce que de hecho has violado uno de tus más importantes estándares.
3. Asume un compromiso absoluto contigo mismo para asegurarte que no vuelvas a actuar de esa manera.
4. Prepárate para ganar: practica mentalmente y busca una estructura que te ayude. Una vez hecho esto, ¡suelta la culpa!

8. Inadecuado

El mensaje

En este momento, no tienes la habilidad necesaria para lo que intentas hacer. Te hace falta más información, entendimiento, estrategias, herramientas o confianza

La solución

1. Pregúntate: ¿Es esta realmente una emoción apropiada para yo sentir en este momento? ¿Realmente soy inadecuado, o es cuestión de cambiar cómo estoy percibiendo las cosas?
2. Transforma tu sensación de ser inadecuado en tu deseo de mejorar. Recuerda que no eres “perfecto”, y que no necesitas serlo. Comprométete con mejorar.
3. Encuentra un mentor o modelo para aprender y obtener coaching.

10 Emociones como señales para el cambio

9. Abrumado

El mensaje

Necesitas reevaluar lo que es más importante para ti en esta situación. Estás tratando de manejar demasiadas cosas a la vez, y estás queriendo cambiarlas de la noche a la mañana.

La solución

1. Decide, de todas las cosas que tienes ante ti, cuál es la absolutamente más importante de todas para tu enfocarte.
2. Sácalas de tu mente, ponlas en papel y ordénalas por orden de prioridad.
3. Concéntrate en la primera, y toma acción hasta que logres resolverla y mejorarla.
4. Conéctate con tus “yo puedo”, un paso a la vez.

10. Soledad

El mensaje

Necesitas conexión... con gente... con la vida... con la naturaleza... con Dios...

La solución

1. Reconoce que tú puedes salir y lograr una conexión inmediatamente para salir de la soledad. Allá afuera hay gente dispuesta.
2. Identifica cuál es el tipo de conexión que realmente necesitas.
3. Toma acción inmediata para salir y establecer conexión.

Diseña cómo quieres sentirte

Las emociones, si bien podemos encontrarnos con ellas de manera inesperada (ejemplo: “No me había dado cuenta que tenía rabia”), se alimentan de nuestros patrones recurrentes. Patrones que tienen que ver con cómo estamos usando nuestra mente, y cómo estamos usando nuestro cuerpo.

Para conectarte y darle fuerza a las emociones que quieres sentir—y debilitar aquellas que no deseas experimentar—toma consciencia de la mentalidad y la fisiología con la que necesitas conectarte una y otra vez.

Usa las siguientes preguntas como un guía para diseñar los distintos elementos que te permitirán adueñarte conscientemente de tus emociones.

¿Cuál es una emoción que quieres sentir con mayor intensidad y frecuencia?

Ejemplos:

- Amor
- Entusiasmo
- Pasión
- Determinación
- Certeza
- Auto-confianza
- Gratitud
- Felicidad

La MENTALIDAD de esa emoción

Enfoque: ¿En qué puedes enfocarte para sentir y amplificar esa emoción?

Ejemplos:

- ...en lo que he logrado...
- en lo que he ganado... en
- lo que he aprendido... en
- lo que tengo para
- agradecer... en lo que es
- realmente importante...
- en el amor que me
- rodea... en mis
- oportunidades... en lo
- que quiero lograr... en lo
- que me apasiona... en lo
- que puedo aprovechar...

Diseña cómo quieres sentirte

La FISIOLOGÍA de esa emoción

Postura: ¿Cómo sería la postura de una persona que se siente como quieres sentirte?

Movimiento: ¿Cómo son los movimientos de alguien que se siente de esa manera?

Respiración: ¿Cómo es la respiración que acompaña esa emoción?

Bioquímica: ¿Qué cosas puedes hacer—ejercicio, descanso, alimentación—para lograr el bienestar y la energía física que van a potenciar tu capacidad para sentirte como quieres sentirte?
