

MINDFULNESS PARA REGULAR MIS EMOCIONES

AUTOCONCIENCIA

Recordamos que el Objetivo de MF es desarrollar ciertas habilidades

Una de las más importantes es la habilidad de autoconciencia: AUTOOBSERVACIÓN de los propios estados

- Mentales
- Físicos
- Emocionales

Abrir una puerta hacia nuestro interior: AUTOOBSERVACIÓN

En esta semana, nos vamos a centrar en desarrollar esa capacidad de autoobservación de las propias emociones.

Las emociones no son negativas o positivas, son adaptativas. Tendemos a huir de las emociones desagradables y queremos a toda costa acercarnos a las emociones agradables. Pero todas son necesarias.

Las emociones que aparecen en nosotros nos dan información, tienen una función, tenemos que observar qué nos quieren decir, para qué se presentan.

Cuando:

- Evitamos o “enterramos” nuestras emociones desagradables
- Nos engañamos pensando que hay que estar siempre “bien” o “feliz”
- No escuchamos qué nos quieren decir nuestras emociones o qué necesito

Estamos contribuyendo a aumentar nuestro sufrimiento.

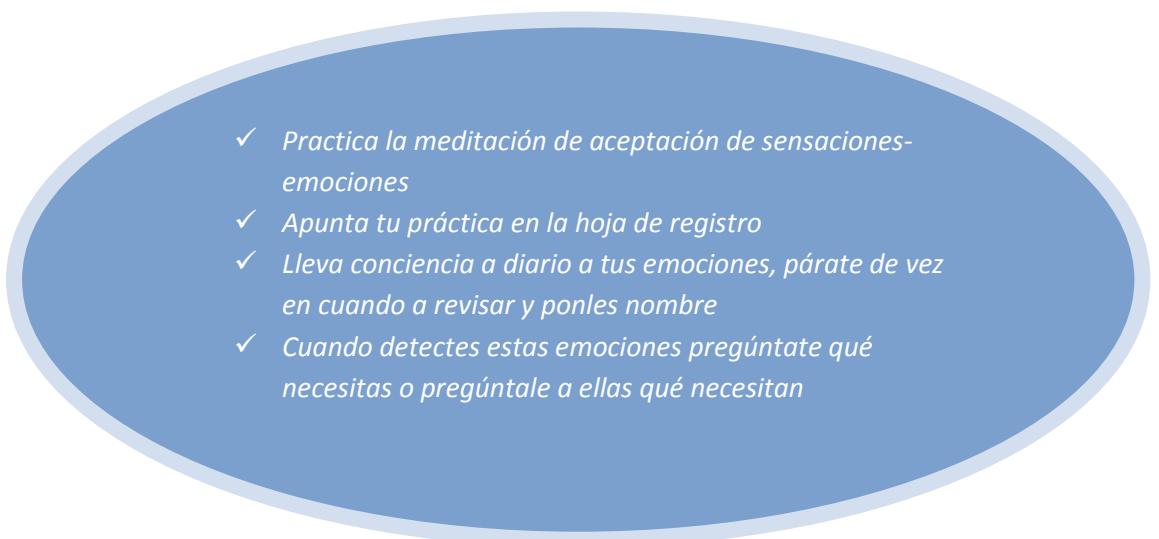
DOLOR (normal, humano) + RESISTENCIA, RECHAZO O HUÍDA =

SUFRIMIENTO

SEMANA 5

¿CUÁL ES EL CAMINO PARA ROMPER ESTA TENDENCIA EN NOSOTROS?

- ACEPTACIÓN: "ESTAR CON"
- AUMENTAR NUESTRA "VENTANA DE TOLERANCIA"
- PASAR DEL MODO HACER AL MODO SER

- 
- ✓ *Practica la meditación de aceptación de sensaciones-emociones*
 - ✓ *Apunta tu práctica en la hoja de registro*
 - ✓ *Lleva conciencia a diario a tus emociones, párate de vez en cuando a revisar y ponles nombre*
 - ✓ *Cuando detectes estas emociones pregúntate qué necesitas o pregúntale a ellas qué necesitan*

SEMANA 5

CONTENIDO EXTRA:

Para ganar mayor autoconciencia en tu día a día, aprende a llenar esta tabla en diferentes situaciones.

Puedes aprender más sobre esta tabla y cómo utilizarla de forma más eficaz en nuestro taller de Gestión de Ansiedad o en el de Mejora del Estado de ánimo.

SITUACIÓN ¿Qué ha pasado, cuál ha sido la situación que me ha hecho sentir así? (*)	PENSAMIENTOS ¿Qué me estoy diciendo a mi mism@, cómo estoy interpretando lo que pasa?	EMOCIONES ¿Qué emociones aparecen en mí, cuáles puedo nombrar?

*A veces no hay una situación externa que desencadene mis emociones, a veces basta un recuerdo, una imagen o un pensamiento.