

Eso que sientes te está hablando.



Las emociones no aparecen únicamente para hacerte sentir bien o mal. Son mensajeros que traen información vital sobre lo que te importa, lo que necesitas o lo que temes.



Envías un mensaje importante y pasan horas sin respuesta. (El Hecho)



Tu mente inventa una historia: 'Me está ignorando' o 'Seguro está molesto conmigo.'



La emoción estalla y llega el impulso de reclamar o borrar lo escrito.

El acontecimiento no cambió. Lo que cambió fue la interpretación que construiste sobre él. Conocerte implica aprender a separar la realidad de tus pensamientos.

LO QUE SIENTES



Sentir no es lo mismo que actuar.



Las emociones son reales e inevitables, pero tus respuestas pueden ser elegidas. Entre lo que sentimos y lo que hacemos existe un pequeño espacio. Aprender a habitar esa pausa lo cambia todo.

LO QUE HACES



**MIEDO:**

Te advierte que percibes un riesgo.

**TRISTEZA:**

Te muestra que algo o alguien era muy importante para ti.

**ENOJO:**

Te avisa que un límite personal fue rebasado.

**ALEGRÍA:**

Te ayuda a reconocer aquello que valoras y disfrutas.

La próxima vez que una emoción aparezca con fuerza, no intentes apagarla.
Detente y pregúntate: ¿Qué me está diciendo esto que siento... y qué quiero hacer con ello?

Lo que sientes te acompaña, lo que eliges te transforma.



Reconocer nuestras emociones es el primer paso.
Entenderlas nos da claridad.
Y usarlas con intención nos impulsa a ser
nuestra mejor versión.



Cada emoción tiene un mensaje.
Cada elección tiene un impacto.
Cada día es una nueva oportunidad
para **crecer** y **construir**.



PENSAR

Reconoce lo
que sientes.



ELEGIR

Elige cómo
responder.



RESOLVER

Actúa con
intención.



TRANSFORMAR

Convierte lo que
sientes en acciones
que te impulsan.

*¡Sigue eligiendo
ser tu mejor versión!*

Gracias por tu participación y compromiso. ¡Nos vemos en la próxima clase!

