

-MIS EMOCIONES-

HERRAMIENTAS



*AUTOGOBIERNO



AGREDIR,
OFENDER O
LASTIMAR



*FLEXIBILIDAD



* PIENSO, ACEPTO Y
ACTÚO

Misiones

- Este mes tu entrenamiento está enfocado a encontrar bienestar con tus emociones y decidiendo lo que haces con ellas, pero enfocándote a descubrir a los demás y practicar más el amor.

1. MINDSET: Acepto cuando me equivoco, pido perdón cuando lastimo a alguien y busco reparar el daño.

2. FV: Hago un acto bondadoso con 2 personas al día y uno para el cuidado del planeta. ● Si hiciste los 2 ● Si hiciste 1 ● Si necesitas mejorar

3. GAG: Escucho a los demás y no juzgo.

4. FV: Si me enojo o me frustró, practico la respiración.

5. PA: Hago mis prácticas de atención plena conscientemente y con disposición.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1.-																													
2.-																													
3.-																													
4.-																													
5.-																													



MIS EMOCIONES

- Registra tus emociones siguiendo la rueda de las emociones. Enfócate a promover las emociones positivas:

ALEGRÍA (GOZO), SERENIDAD, AMOR, ORGULLO, INTERÉS, GRATITUD, ESPERANZA, DIVERSIÓN, INSPIRACIÓN, ASOMBRO



Mi familia.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mis amigos.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mi nivel de entusiasmo.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mis logros y mi capacidad.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mi autoestima.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mi físico.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mi diversión.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mi compromiso.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mis emociones de hoy.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



PAUSA ACTIVA DEL FINAL DEL DÍA.



Quiero, puedo y merezco

Este mes quiero mejorar

- Mi meta del mes.

- Obstáculos a superar.

Acciones para lograr.

Segunda semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

Tercera semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.

Cuarta semana

Obstáculos / Tentaciones.

Acciones con las que me comprometo para la semana que entra.