

Mujeres

emocionalmente Fit

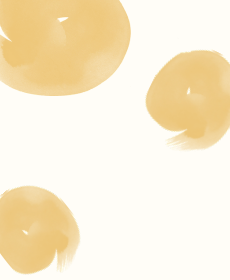
ENTRENAMIENTO Y COACHING





Que aprenderás?

- A concienciarte de lo que te ha funcionado en pasado
- A concienciarte de lo que NO te ha funcionado en pasado
 - A generar alternativas
 - A accionar estas alternativas



Empezemos!





Solo recordamos aquello que de alguna manera fue significativo para nosotros. Por lo que nuestra identidad está llena de recuerdos elegidos por nuestra memoria selectiva.

La memoria es selectiva porque va ligada a nuestras emociones.

Así, recordamos algunos acontecimientos y otros no porque nuestro cerebro tiende a rechazar lo innecesario y a quedarse con lo que de verdad importa.

Para que la información sea almacenada nuestro nivel de atención y percepción han de funcionar de forma óptima, si no la información no se almacenará correctamente. Y, como bien sabemos, no prestamos atención a todo. La repetición también es muy importante para que el recuerdo se consolide en nuestra memoria. Tampoco rememoramos todo lo que vivimos.





La memoria y la emoción son procesos íntimamente relacionados; todas las etapas del recuerdo, desde la codificación de información hasta su recuperación a largo plazo, son mediatizadas por factores de tipo emocional.

Esta **influencia es bidireccional, de modo que los recuerdos provocan con frecuencia la aparición de emociones.**

Por eso mismo, vamos a analizar dos situaciones PASADAS, una positiva y una negativa, para que nos ayude a ver, según NUESTRA manera de ser, **lo que si funciona**, está alineado a nuestros valores y manera de ser y, **obviamente, lo que no.**



Necesitas:

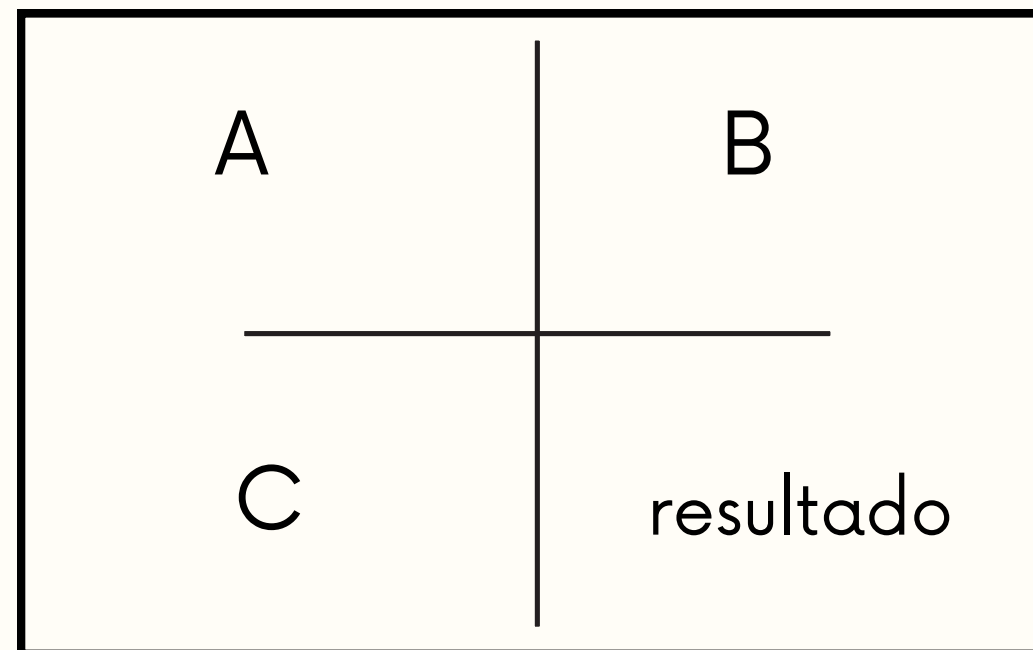
• *2 papeles*

• *1 boli*

y cualquier cosa que te ayude a conectarte contigo misma, a pensar, a reflexionar con cariño

INSTRUCCIONES

Divide ambos papeles en 4 partes





A	B
C	resultado

Un papel representa a un evento **EXITOSO** del pasado

Un papel representa a un evento **FALLIDO** del pasado



LOS 3 SOMBREROS

En la base del ejercicio anterior, teniendo bien claro como ACTUAMOS, lo que SENTIMOS y PENSAMOS con un evento exitoso, es el momento de evaluar alternativas para la gestión de las emociones que no sea la comida.

Los sombreros representan 3 formas de pensar, 3 puntos de vista diferentes con los que abordar el objetivo. Por tanto, deben considerarse **como las lentes de unas gafas que nos permiten ver la realidad desde distintos puntos de vista**. Esto quiere decir que los sombreros se utilizan proactivamente y no reactivamente.

Tienes que **"ponerte y quitarte" estos 3 sombreros metafóricos, para indicar el tipo de pensamiento que estás utilizando**.

La acción de ponerse y quitarse el sombrero es esencial.

LOS 3 SOMBREROS

- **Sombrero Creativo:** se expone todas las ideas que nos vengan a la mente, no importa cuán locas o imposibles sean. Aquí no existen la moral, la lógica o los puntos de vista. Todo es válido.
- **Sombrero Racional:** el pensamiento lógico sirve para analizar, argumentar, razonar, justificar o probar razonamientos. Se caracteriza por ser preciso y exacto, basándose en datos probables o en hechos. Este es el sombrero del juicio y la cautela.
- **Sombrero Emocional:** tiene que ver con intuición, sentimientos y emociones. Este sombrero permite exponer una intuición sin tener que justificarla. Este sombrero autoriza plenamente al participante para que exponga sus sentimientos sobre el asunto sin tener que justificarlos o explicarlos.



IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!