

Autocuidado: las emociones

Las emociones siempre nos quieren decir algo.
No escucharlas, implica no escucharte a ti mismo.

Al evitar sentir las o manifestarlas estamos dejando de hacer caso a nuestra intuición y desconfiando de nuestras señales.



¿Qué puedo hacer para permitirme sentir mis emociones, tolerando el miedo que esto genera?

01.

Explora por qué estás sintiendo lo que estás sintiendo.

02.

Pregúntate:

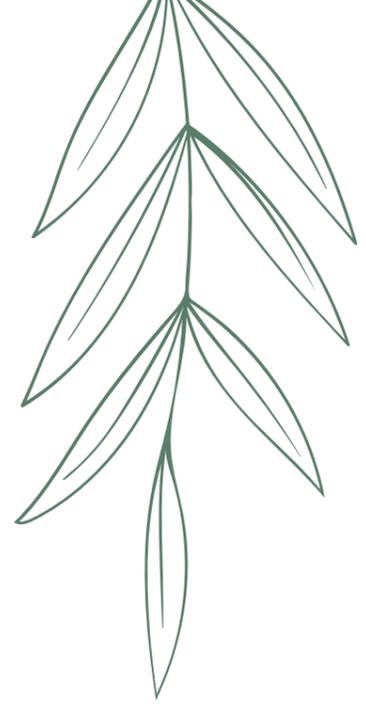
¿Por qué se me dificulta sentirlo?

03.

Finalmente:

¿Por qué quiero controlar mis emociones si son tan importantes?





Es importante recordar que:

01.

Las emociones nos permiten sentirnos vivos;

es difícil y preocupante **“no poder sentir emociones”**.

02.

Identificar, nombrar, validar y gestionar las emociones

ayuda a lograr un equilibrio y prevenir trastornos emocionales.

03.

Podemos decidir cómo queremos sentirnos

y realizar acciones que nos lleven a ello.

04.

Sentirnos vulnerables nos enseña a ser compasivos

con nosotros mismos y a cuidar nuestra relación con nosotros.