

# TU DIARIO EMOCIONAL

CONECTA EN 7 DIAS CON TUS  
EMOCIONES

*Esencia  
Sagrada*

By Carolina Ruchet  
COACH

"Usa el dolor como una  
piedra en tu camino, no  
como una zona para  
acampar".  
Alan Cohen.



# *Esencia Sagrada*

By Carolina Puchet

COACH

[www.esenciasagrada.com](http://www.esenciasagrada.com)

# Tu Diario Emocional en 7 días

(Ejercicio)

Reconectando con tus Emociones



## PASOS:

Durante los próximos 7 días, estate atento y anota cada día las situaciones que te provocan emociones, tanto agradables como desagradables, que tengan algún significado para ti y por cada una de estas emociones intenta responder, lo más certeramente posible, a las preguntas planteadas aquí:

1. Describe qué hechos, personas o circunstancias han producido la emoción en concreto.
2. Dale nombre a esa emoción. Sé lo más preciso que puedas (puedes elegir alguna de las emociones que están al final de este ejercicio).





*Lee lo que escribiste y analízalo.*

(Sugerencia:

Lo ideal, cuando realizamos un diario emocional, es apuntar la situación de la manera más inmediata para ser lo más fieles posible a la realidad y al momento emotivo.

Pero si te ocurre fuera de casa o no estás lo suficientemente calmado, puedes dejar esta tarea para la noche o grabarlo con el celular).

La finalidad de este ejercicio es que tomes conciencia de qué emociones predominan en tu vida, cómo se reflejan en tu pensamiento, en tu conducta y qué información te transmiten.

Porque todas las emociones son mensajeros que te envía tu cuerpo para entender mejor tu realidad y tomar las decisiones adecuadas.

Al cabo de una semana de hacer este ejercicio, revisa tu diario y anota.

1- ¿Qué emociones se repiten más?

2- ¿Cuáles te incomodan o querrías cambiar?



3- ¿Qué información te están proporcionando las emociones desagradables?

### *Lista con algunas de las emociones más comunes*

IRA: Rabia, Enojo, Resentimiento, Furia, Exasperación, Indignación, Irritabilidad, Hostilidad, Odio, Violencia

TRISTEZA: Aflicción, Pena, Desconsuelo, Pesimismo, Melancolía, Autocompasión, Soledad, Desaliento, Desesperación, Depresión

MIEDO: Ansiedad, Aprensión, Temor, Preocupación, Inquietud, Desasosiego, Incertidumbre, Angustia, Terror, Fobia, Pánico.

ALEGRÍA: Felicidad, Gozo, Contento, Deleite, Diversión, Placer, Gratificación, Satisfacción, Euforia, Extasis.

AMOR: Aceptación, Cordialidad, Amabilidad, Confianza, Intimidad, Cariño, Afinidad, Adoración.

SORPRESA: Sobresalto, Desconcierto, Asombro, Admiración.

ASCO: Desprecio, Desdén, Displicencia, Aversión, Antipatía, Disgusto, Repugnancia.

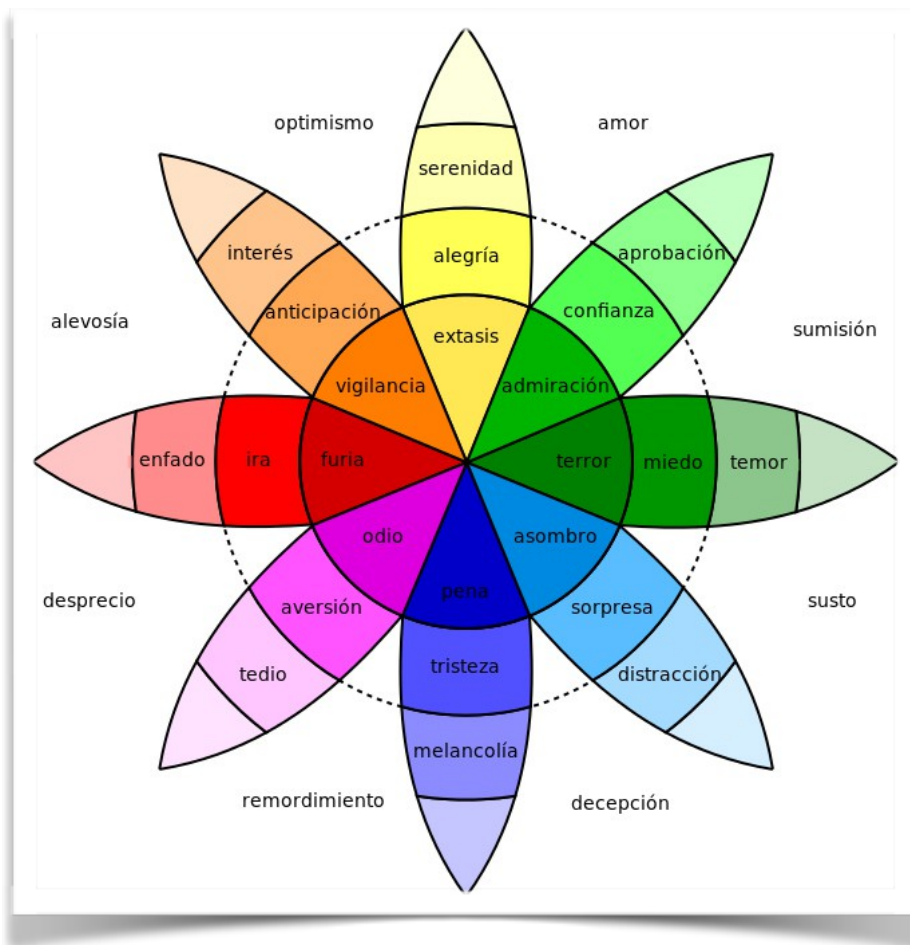
VERGÜENZA: Culpa, Perplejidad, Desazón, Remordimiento, Humillación, Pesar.

## Flor de las emociones

Al observar la **Flor de las Emociones**, identifica donde te encuentras ahora.

Señálalo con un círculo.

Repíte este ejercicio hasta detectar fácilmente cuales son tus emociones.



Aprende a reconocer, canalizar y dominar tus propios sentimientos, a manejar los sentimientos que aparecen en tus relaciones con los demás.

Al haber realizado este ejercicio y enfocarte en lo que has identificado, puedes mantener tu objetivo en mente, puedes ser mas efectivo en el manejo de tus emociones y estos ejercicios y este proceso te ayudarán a alcanzarlo.



Es mi deseo, que este ejercicio te brinde parte, al menos , de la ayuda que puedes estar necesitando para lograr tu cometido!.

Puedes respondernos o enviarnos un mensaje de consulta si lo deseas en nuestras

Web: [www.esenciasagrada.com](http://www.esenciasagrada.com)

Facebook : [esenciasagradacoach](https://www.facebook.com/esenciasagradacoach)

Instagram: [@esenciasagrada](https://www.instagram.com/esenciasagrada).

Te esperamos...

Con cariño

Caro