

WORKBOOK EMOCIONES

Raquel Millán

@maternar_con_conciencia



EJERCICIO DEL ESPEJO

Para realizar este ejercicio vamos a hacernos unas preguntas de introspección, es como un auto terapia, en la que buscaremos información escondida en nuestro subconsciente, a través de la relación de otra persona.

Aunque hay unas preguntas concretas, puedes hacer pequeñas variaciones según vayas sintiendo y necesítándolo
Te daré los pasos y las pautas para que le saques el máximo partido.



PERSONA 1

Elige a una persona con la que tengas una relación muy estrecha:

¿Qué no te gusta de esa persona?

¿Qué situación viviste con esa persona que te hizo daño o te molestó mucho?

¿Qué crees que necesitaba esa persona en esos momentos, para reaccionar así?

¿Reconoces algo de ti en esa situación? Tú también haces eso que te molesta en alguna ocasión?

PERSONA 1

¿Qué te molesta realmente de ese hecho?

¿Qué emoción reconoces ahí?

¿Qué haces con eso que te molesta, lo enfrentas, lo guardas o lo hechas en cara?

¿Por qué lo haces?

Tras la última respuesta, sigue preguntándote porque, hasta que des con la raíz del problema: Porque, porque, porque....????contesta aquí abajo

PERSONA 1

¿Cómo crees que se forjó esa actitud en ti, esa personalidad?

¿Cuándo ocurrió?

¿Hay alguna experiencia que te hiciera actuar así en el pasado?

¿Qué emociones reprimidas observas con toda esta información?

¿Qué creencias limitantes encuentras en esta situación?

PERSONA 2

Elige a una persona con la que tengas una relación muy estrecha:

¿Qué no me gusta de esa persona?

¿Qué situación viviste con esa persona que te hizo daño o te molestó mucho?

¿Qué crees que necesitaba esa persona en esos momentos, para reaccionar así?

¿Reconoces algo de ti en esa situación? Tú también haces eso que te molesta en alguna ocasión?

PERSONA 2

¿Qué te molesta realmente de ese hecho?

¿Qué emoción reconoces ahí?

¿Qué haces con eso que te molesta, lo enfrentas, lo guardas o lo hechas en cara?

¿Por qué lo haces?

Tras la última respuesta, sigue preguntándote porque, hasta que sea con la raíz del problema: Porque, porque, porque....????contesta aquí abajo:

PERSONA 2

¿Cómo crees que se forjó esa actitud en ti, esa personalidad?

¿Cuándo ocurrió?

¿Hay alguna experiencia que te hiciera actuar así en el pasado?

¿Qué emociones reprimidas observas con toda esta información?

¿Qué creencias limitantes encuentras en esta situación?

PERSONA 3

Elige a una persona con la que tengas una relación muy estrecha:

¿Qué no me gusta de esa persona?

¿Qué situación viviste con esa persona que te hizo daño o te molestó mucho?

¿Qué crees que necesitaba esa persona en esos momentos, para reaccionar así?

¿Reconoces algo de ti en esa situación? Tú también haces eso que te molesta en alguna ocasión?

PERSONA 3

¿Qué te molesta realmente de ese hecho?

¿Que emoción reconoces ahí?

¿Qué haces con eso que te molesta, lo enfrentas, lo guardas o lo hechas en cara?

¿Por qué lo haces?

Tras la última respuesta, sigue preguntándote porque, hasta que sea con la raíz del problema: Porque, porque, porque....????contesta aquí abajo

PERSONA 3

¿Cómo crees que se forjó esa actitud en ti, esa personalidad?

¿Cuándo ocurrió?

¿Hay alguna experiencia que te hiciera actuar así en el pasado?

¿Qué emociones reprimidas observas con toda esta información?

¿Qué creencias limitantes encuentras en esta situación?

ESCRITURA TERAPÉUTICA

Haz una lista de todas las situaciones que vives normalmente que te remueven emocionalmente.

Ahora elige tres, y habla de ellas largo y tendido. Indica que las provoca, como te sientes, que necesitas, cómo podrías hacerlo mejor, háblate con cariño y sé compasiva contigo...expláyate y saca todo lo que tienes dentro.

SITUACIÓN 1

SITUACIÓN 2

SITUACIÓN 3



LISTA EMOCIONES REPRIMIDAS

LISTA DE CREENCIAS

LIMITANTES

POTENCIADORAS

TRABAJO TAPPING

Emoción	Grado(antes)	Grado(1repet)	Grado(2repet)

Escribe la emoción que vas a trabajar y anota el grado que notas en cada emoción tanto antes de empezar, como con cada repetición que sea necesaria