Conectando-te

7 pasos para iniciarte en Inteligencia Emocional

Gustavo León
PNL&Coaching

Cómo me siento

1 Paso

¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

E + MOTION = Energía en Movimiento

El sentimiento está formado por la Fórmula:

SENTIMIENTO = EMOCIÓN + PENSAMIENTO

Identificar-TE y dar-TE cuenta de tus propios sentimientos y conductas para localizar el proceso de aprendizaje, crecimiento personal.

Reconocer y Sentir las emociones equivale a Comunicar-TE bien con contigo:

- Identifica lo que sientes
- Toma consciencia de lo que sientes
- Toma decisiones

Gustavo León
PNL&Coaching

2 Paso

Creencias Limitantes

EJERCICIO

Piensa y Siente

Identifica diferentes CREENCIAS que tengas integradas en ti, colócalas en uno de los siguientes 3 filtros, y pregúntate PARA QUÉ la tienes instalada, cual es su Razón de Ser.

CAPACIDAD

No soy capaz de...

Se que se puede, pero no me siento capacitado para hacerlo

PODER

No puedo...

Considero que es imposible

IDENTIDAD

Integradas / Heredadas

No creo en que sea posible/capaz

Gustavo León
PNL&Coaching

3 Paso

EMOCIONES VS PENSAMIENTOS

Permitimos la Lucha entre
cerebro/pensamientos, y corazón/sentimientos.
Ante un conflicto, bloqueo, usa tu mente para detenerte, identificar el bloqueo, las posibles razones por las que se ha producido.

¿PARA QUÉ?

Esa es tu pregunta mágica, la que comenzará a realizar el proceso del cambio, puesto que en sí, conlleva 3 pasos realizados:

1. Detenerte a identificar el conflicto
2. Identificar qué y cómo te hace sentir
3. Encontrar la Razón por la que se ha producido
4. Proceso de cambio - aprendizaje

Gustavo León
PNL&Coaching

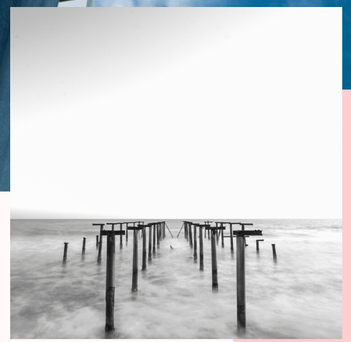
4 Paso

El entorno de la Inteligencia

La Inteligencia Emocional la situamos en 3 fases:

- Capacidad de cambiar el bloqueo emocional, en proceso de aprendizaje.
- Vivir en el Punto del Observador: tratar de vernos desde fuera, para que el pensamiento y la emoción, no nos invada.
- Vivir creando, y no destruyendo.

Gustavo León
PNL&Coaching



5 Paso

Aprender recursos y Constancia

Conviértete en una MentEmoción Creativa:

- Yoga
- Meditación
- Mindfulness
- Ejercicio
- Mandalas
- Alimentación
- Naturaleza
- Arte
- Música
- Hábitos saludables
- Conecta
- Etc

Gustavo León
PNL&Coaching

6 Paso

ATIENDE TUS NECESIDADES

físicas

- Qué me pide mi cuerpo
- Somos animales
- Comunícate con tu cuerpo

Pregúntate cómo te encuentras físicamente, y qué te pide tu cuerpo

Espirituales

- Qué sientes emocionalmente
- Cómo te estás expresando
- Comunícate con tu entorno

Pregúntate cómo te encuentras emocionalmente, y qué te pide tu alma

Relaciones Interpersonales

- Qué sientes de tu entorno
- Cómo te estás relacionando
- Sé transparente

Pregúntate cómo te encuentras con tu entorno

Gustavo León
PNL&Coaching

7 Paso

Inteligencia Emocional

Colocar en Nevera

- Reconoce y acepta tus emociones
- Controla tus propias reacciones emocionales
- Experimenta entusiasmo en las cosas que haces cada día
- Expresa tus sentimientos (también a diario)
- Reacciona con sensibilidad delante de los demás (transparencia)
- Perseverar en aquello que te propones (constancia)
- Auto-Motivarnos
- Pensar de manera positiva
- Tolerancia delante de la frustración
- Reconocer y modificar los estados de animo

Gustavo León
PNL&Coaching

Para más información, puedes encontrarme y escribirme:

Gustavo León