

ACOMPañAR EMOCIONES

ENFADO

NOS DESCARRILA.

- Dejar pasar fase límbica.
- No dar la razón.

TRISTEZA

NOS LASTRA. NOS SITÚA EN EL PASADO.

- Acompañamiento presencial.
- Tacto.
- No racionalizar.
- No evitar.

CINCO CANALES EMOCIONALES



ALEGRÍA

NOS PROYECTA EN POSITIVO (OJO EUFORIA).

- Contagiarse.
- Sincronía tono.
- No robar protagonismo.

MIEDO

NOS PARALIZA. NOS ANULA.

- Dejar hablar sobre él.
- No banalizar.
- No negar.

AMOR

NOS AYUDA A AVANZAR.

- Crear espacio para sentirlo.
- Alargar la experiencia.

LA DESCONEXIÓN LÍMBICA (PILOTO AUTOMÁTICO)

- Captar manifestaciones físicas.
- Enfriar (distancia física o mental).



CON MIS EMOCIONES

- Captar.
- Interrogarme.
- Nombrar en justa medida.