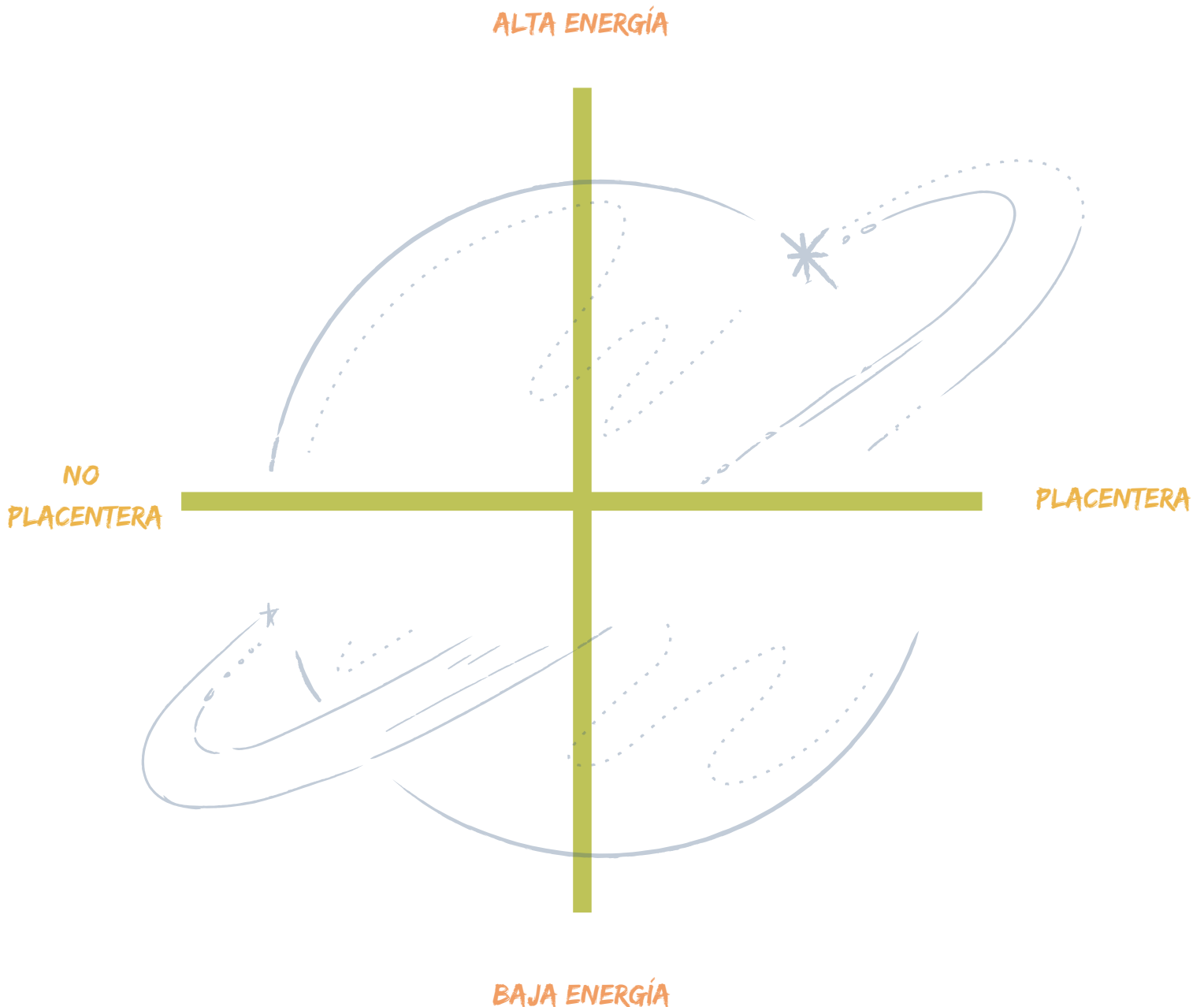


ESCANEO EMOCIONAL

Nombrar las emociones y permitirnos sentir las nos ayuda a transitarlas de una manera más saludable. Hay **emociones placenteras** que tienen *alta o baja energía*. Hay **emociones no placenteras** que tienen *alta o baja energía*.

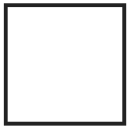
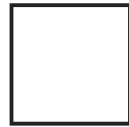
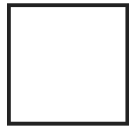
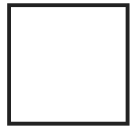
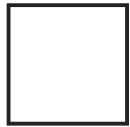
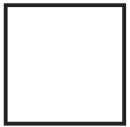
Por ejemplo una emoción como la tristeza tiene baja energía, la emoción de la felicidad tiene alta energía. La tranquilidad tiene baja energía, la rabia tiene alta energía. Las sensaciones en tu cuerpo te permitirán identificar la energía de cada emoción.



RASTREADOR EMOCIONAL

Darle color a las emociones es también un mecanismo muy útil que nos permite identificar y vivir plenamente toda la gama y ecosistema emocional que experimentamos a lo largo del día, además, el colorear es un ejercicio terapéutico que nos invita a detenernos, reflexionar y estar conectados con el aquí y el ahora.

Cada día identifica la emoción (o emociones) predominante que tuviste y colorea.



Alegría

Ansiedad

Amor

Tristeza

Optimismo

