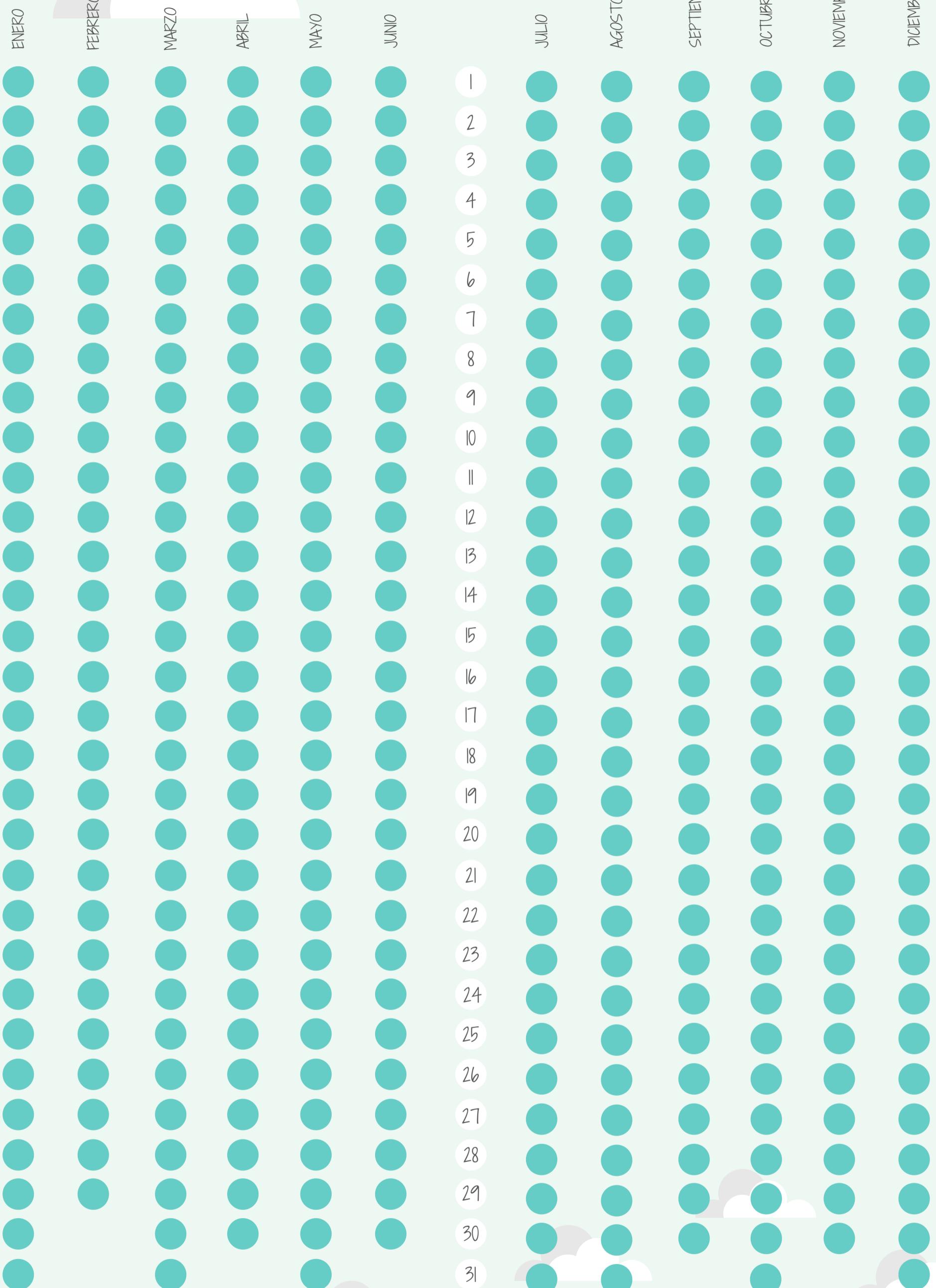


DIARIO EMOCIONAL



Como llevar tu Diario Emocional: Cada día, al acabar tu jornada, siéntate en un lugar tranquilo y contempla tu día completo. Haz memoria de todas las actividades que has hecho y las cosas que has vivido a lo largo del día, buscando localizar que emociones recuerdas que sentiste. Elije la emoción, o emociones, que consideres que hayan marcado tu día compuesto. Escribe esa emoción en su día a algún comentario sencillo, si lo ves necesario. Cada día intenta ir tomando conciencia de las emociones que sientes, mejor en el momento de sentirlas y anotarlas. Este Diario te ayudará a conocer tus ciclos emocionales e incluso etapas marcadas por alguna emoción concreta. Verás que es una herramienta muy útil para crecer en autoconciencia.

handudy