



inspira fit

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira-fit.com

5

REGULA LA EMOCIÓN

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

Inteligencia es la capacidad de dirigir bien el comportamiento, eligiendo las metas, aprovechando la información y regulando las emociones.



5

REGULA LA EMOCIÓN

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

Prácticas Formales

Esta semana practica :

- 2-3 veces el *body scan*.
- 1 vez la meditación de la compasión.
- 2 veces la secuencia de Yoga.

Prácticas Informales

Esta semana practica la meditación de la regulación emocional en aquellos momentos en los que sientas cualquier emoción que te saque de tu estado de equilibrio.

Además de la conciencia plena hay otras formas en las que puedes regular las emociones.

Haz una lista de las maneras en la que regulas tus emociones y verás que generalmente hay una tarea implicada: música, deporte, comer, ver una serie, hablar, bailar, etc .

Toma conciencia de cómo te sientes antes y después de realizar alguna de ellas.

5

REGULA LA EMOCIÓN

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira fit

“Inteligencia es la capacidad de dirigir bien el comportamiento, eligiendo las metas, aprovechando la información y regulando las emociones.”

Anota

Trata de capturar un momento desagradable durante esta semana en el que puedas aplicar La fórmula del maestro Thich Nath Hanh de la regulación emocional en 5 pasos.

- ¿Cómo fue la experiencia?
- ¿Qué emoción desagradable sentías?
- ¿Qué sensaciones corporales tenías?
- ¿Pudiste aplicar la regulación emocional?
- ¿Qué conclusiones sacaste?
- ¿Ha cambiado la experiencia ahora?

Días que has practicado

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo