

Diario Emocional Fecha: _____

Sentimientos Pensamientos Acciones



Cuando tengas que Resolver alguna Situación importante o Crítica, donde Sientes que te están Debilitando tus Emociones, utiliza el Spa Lemocional para describir de una Manera Clara y Ordenada cada una de las Situaciones que están Sucediendo, te Asombrará lo que te ayudará par actuar con Sabiduría.

¿Cuándo Sientas que estas teniendo una fuerte Emoción o te encuentres:

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pasivo | <input type="checkbox"/> Impulsivo | <input type="checkbox"/> Frustrado |
| <input type="checkbox"/> Raro | <input type="checkbox"/> Incomodo | <input type="checkbox"/> Intenso |
| <input type="checkbox"/> Agitado | <input type="checkbox"/> Exaltado | <input type="checkbox"/> Abrumado |

Dedica tan solo unos minutos a escribir al respecto, y podrás conocerte de una manera mas profunda, modificando algunos patrones de pensamiento, repercutirá con Comportamientos mas Exitosos.

Sentimientos

¿Qué Emoción estoy Sintiendo?

¿Qué están Sintiendo los Demás?

¿Con que Intensidad está Sucediendo?
(0-10)

¿Las Sensaciones son: Agradables o Desagradables?

¿Cuál es el Evento?, ¿Qué te Sucedió? ¿Qué hizo que se Sintieran así?, ¿En qué Lugar?, ¿Con qué Personas?, ¿Qué Evento había Sucedido antes que éste?

2.

Nombre: _____

Diario Emocional Fecha: _____

Sentimientos **P**ensamientos **A**cciones



Los Sentimientos afectan el tipo de Pensamientos que se generan en ti, y en los demás. Conocer cual el tipo de Pensamiento que les están sucediendo, te ayudara a construir otros nuevos, de una manera Constructiva y Realista, que te llevarán a Comportamientos mucho mas Exitosos.

Pensamientos

¿Cuál es el Tipo de Pensamientos que se Generaron?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Enfocado en la Situación | <input type="checkbox"/> Atento | <input type="checkbox"/> Distráido |
| <input type="checkbox"/> Orientado al Detalle | <input type="checkbox"/> Lleno de Ideas | <input type="checkbox"/> Mucha Energía |
| <input type="checkbox"/> Rumiando | <input type="checkbox"/> Repetitivo | <input type="checkbox"/> Tranquilos |

Describe brevemente los Pensamientos que te están Sucediendo:

¿Crees qué estén Distorsionados?

Las reacciones emocionales que tuviste, son de Naturaleza Humana, NO puedes esperar eliminarlas de ti. Lo que puedes hacer, es manejar tus Pensamientos y Realizar otros Comportamientos.

Que Pensamientos Constructivos puedes Generar en este Preciso Momento:

Acciones

¿Que Acciones vas a Realizar para Comprobar que estas Manejando de una mejor forma tus Emociones Ahora Mismo y en el Futuro?, ¿Cuándo lo vas a Hacer?

2. _____

Nombre: _____