

Definiendo mis acciones deseo

“La calidad de mi vida es directamente proporcional a los sentimientos y emociones que experimento cada día”. A Szi

Rescata los resultados de la tarea de Sesión #1 en la cual anumeraste las emociones que Sí deseas sentir.

En este formato vas a apuntar las emociones Sí deseadas en orden de prioridad, luego, en la columna de en medio vas a apuntar qué circunstancias deberían darse para que sientas esa emoción deseada. Y seguidamente, en la columna de la derecha vas a apuntar varias acciones posibles de tu parte (qué te propones hacer) para que dichas circunstancias se den en un futuro y sean meá frecuentes. Si tienes alguna duda, por favor mírate de nuevo el video explicativo correspondiente.

1) Emociones y sentimientos DESEADOS

Emoción Sí deseada	Circunstancias	ACCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• XXX	<ul style="list-style-type: none">• XXX	<ul style="list-style-type: none">• XXX



“La calidad de mi vida es directamente proporcional a los sentimientos y emociones que puedo experimentar cada día”. A Szi

1) Emociones y sentimientos DESEADOS

Emoción Sí deseada	Circunstancias	ACCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• XXX	<ul style="list-style-type: none">• XXX	<ul style="list-style-type: none">• XXX

