

Definir acciones antídoto

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

Rescata los resultados de la tarea de Sesión #1 en la cual anumeraste las emociones que NO deseas sentir.

En este formato vas a apuntar las emociones NO deseadas en orden de prioridad, luego, en la columna de en medio vas a apuntar qué circunstancias suelen darse para que sientas esa emoción. 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 no se den en un futuro. Si tienes alguna duda, por favor mírate de nuevo el video explicativo correspondiente.

1) Emociones y sentimientos NO-DESEADOS

Emoción NO-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 NO-DESEADOS

Emoción NO-deseada	Circunstancias	ACCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• XXX	<ul style="list-style-type: none">• XXX	<ul style="list-style-type: none">• XXX

