

CURSO LIBERTAD EMOCIONAL EN LA NUEVA NORMALIDAD

SESIÓN 2

TRES BLOQUEOS A TÚ LIBERTAD EMOCIONAL



Maru García
Confianza + Resultados

Tres bloqueos a tú Libertad Emocional

1. Aferrarnos a nuestros planes o expectativas, lo que puede estar asociado a no saber decir adiós con aceptación a lo que ya no es.
2. Cargar con historias no resueltas a temprana edad.
3. Falta de Educación Emocional.

Preguntas de Auto-Observación. Bloqueo 1 “Dejar ir”

1. Reconoce dos a tres situaciones que en este momento te cuesta trabajo soltar y dejar ir. Puede ser un hábito de vida o rutina, una forma de relacionarte o tu apego a un lugar.

Caso 1: _____

Caso 2: _____

Caso 3: _____

2. Reconoce para cada caso ¿Qué sientes que pierdes? ¿Cómo esa rutina, lugar o situación te representa a ti o tus valores?

Caso 1: _____

Caso 2: _____

Caso 3: _____

Preguntas de Auto-Observación. Bloqueo 2 “Programaciones e historias no resueltas”

3. Lo que ahora mismo me frustra, contrae, limita y siento como mi mayor desafío es:

Situación 1: _____

Situación 2: _____

Situación 3: _____

4. Mi recuerdo más remoto de la infancia asociado a mi respuesta reactiva en mi presente es...
(Ejemplo: Si me irrita el abuso de poder, reconoce los momentos o escenas de abusos de poder que experimentaste durante tú crecimiento y la huella emocional desagradable y dolorosa que te provoco).

5. La próxima vez que te encuentres en presencia de la situación o persona que suele provocarte alta irritabilidad y reactividad, toma en cuenta las siguientes consideraciones con el fin de disolver o minimizar tú tensión:

- Pregúntale a tu niño interior que necesita realmente.
- Recuérdale a tú yo adulto que esa situación/persona no es el verdadero origen de tu frustración e irritabilidad.
- Toma distancia de la situación para realizar algo que te nutra y haga sentir bien contigo mismo. Algo que nutra a tu niño interior.



“No existe tal cosa como cerrarse a las emociones malas y sólo abrirse a las buenas... cuando le cierras la puerta a la tristeza, el miedo o la rabia también estás diciendo no a las mal llamadas emociones positivas”.

Brené Brown

Preguntas de Auto-Observación. Bloqueo 3 “Falta de Educación Emocional”

Según Susana Bloch y su método “Alba Emoting”, son 6 las emociones básicas: Alegría, Tristeza, Miedo, Coraje, Ternura y Erotismo.



Para conocer más sobre esto explora: <https://youtu.be/tCGFTkVGJ3U>

Emoción 1: _____

Emoción 2: _____

Emoción 3: _____

Emoción 4: _____

Emoción 5: _____

Emoción 6: _____

2. Cuál emoción deseas darte más el permiso de explorar y sentir:
