

#PositivaMente



¿Querés hacer un cambio en tu vida? ¿Sentirte más plen@ y realizad@?

Te presento mi #MiniGuía para activar tus #EmocionesPositivas

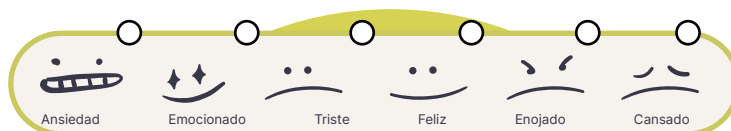
Para empezar...¿cuáles son las
#EmocionesPositivas?



Alegría, sorpresa, gratitud, serenidad,
motivación, etc

Preguntate: ¿Cuántas veces en la
semana experimentás estas
emociones?

¿Cuál es la emoción que más
predomina en tu día a día?



Aprendí a identificar una emoción positiva

Las emociones positivas nos hacen sentir satisfechos,
amplían nuestras tendencias de pensamiento y acción:

- Potencian nuestra creatividad y resiliencia.
- Nos ayudan a adaptarnos mejor a situaciones difíciles y/o conflictivas.
- Nos invitan a conectarnos con nuestro entorno desde un lugar saludable.

1. ¿Cómo puedo experimentar
más #EmocionesPositivas?

Amplía tu conciencia

Algunos ejemplos



Conversación
interesante



Día de sol
al aire libre



Abrazo de un amig@



Comer algo
rico

Preguntate:
¿Cuáles son las actividades
que más placer te dan?

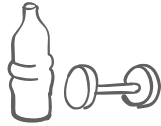
2.

Convertite en generador de tu bienestar

Contruí rutinas diarias satisfactorias que aumenten la cantidad de emociones positivas



Leer para desconectar del celular



Hacer ejercicio para liberar energía



Escuchar la música que te gusta de camino al trabajo



Tomarte una pausa de 5 minutos para respirar conscientemente...

Preguntate:

¿Qué actividades (realistas) podés incorporar a tu rutina que te generen satisfacción?

Para terminar

medí tu proceso

Sin frustrarte

Te invito a realizar un ejercicio diario durante una semana:

1. Identificá las emociones que experimentaste ese día y cuáles de ellas fueron positivas.
2. Escribí qué actividades de tu día te generaron mayor satisfacción.

Fecha	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

No vale frustrarse, comenzar a vivir de una forma más positiva y conectar con estas emociones es un viaje de ida... pero no es lineal. Si un día no experimentaste ninguna emoción positiva, no es un día perdido, es un día más en tu viaje de #CrecimientoPersonal

Si te gustó esta #MiniGuía,
descubrí mi Taller Online #TuValorPersonal
en www.claudiagrassi.com

y seguí trabajando en tu proceso de cambio.

**Compartile este archivo a un amig@
que quiera activar sus #EmocionesPositivas**

Sobre mi

Soy Claudia Grassi, Psicóloga con más de 30 años de experiencia y más de 1000 pacientes atendidos.

Egresada de la UCU (Universidad Católica del Uruguay), postgrado en Psicoterapia Gestáltica (Centro de Estudios Gestálticos del Uruguay), Formación en EMDR (EMDR Institute, INC), Formada en PNL (Instituto Argentino Comuniarte). Formación en Terapia Sistémica UCU (Universidad Católica del Uruguay)

¿En qué me especializo?

Autoestima - Crecimiento Personal - Vínculos Saludables - Dependencia Emocional - Duelos

¿Cómo podemos trabajar juntos?

Talleres: online y presencial

Asesorías de Motivación y Liderazgo para empresas.



Claudia Grassi
Psicóloga

Contactate

Tel: +59 8 97 994 904

Instagram: [psclaudiagrassi](https://www.instagram.com/psclaudiagrassi)

Mail: psclaudiagrassi@gmail.com