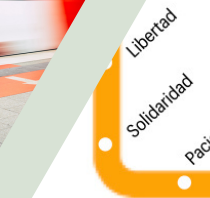


LA RUTA DE LAS EMOCIONES

EL VIAJE QUE REALIZAMOS A DIARIO

El mapa de las cinco
emociones básicas y sus
matices (llamados
sentimientos)

robertogranadoterapeuta.com





Desde que abrimos los ojos por vez primera, hasta que los cerramos por última ocasión, estamos sintiendo. No hay un sólo momento del día –o de la noche– donde no experimentemos una emoción. Si el viaje de la vida tuviera una constante es precisamente esa: sentir.

Las emociones son el motor detrás de cada una de nuestras acciones. Pese a la importancia que tiene identificar nuestro estado de ánimo, solemos tener dificultad para expresarlo con claridad.

El primer paso: saber que detrás de las emociones básicas (miedo, enojo, tristeza, alegría y afecto) hay un sinfín de matices, llamados sentimientos. El segundo: conocer el vocabulario que está a nuestra disposición para expresar lo que sentimos. El tercero: abrirnos al siempre novedoso y nutricio viaje de sentir.

Hablando de viajes...si las estaciones del metro conectan ciudades, los sentimientos conectan con nuestras necesidades. Para ingresar al metro de los sentimientos no hace falta boleto, ser humano es lo que nos da acceso.

La mejor forma de andar por el metro es con una guía, así que aquí te comparto el mapa de las emociones. Revisalo con atención y descubre los sentimientos, en forma de estaciones, por las que te des cuenta o no, andas transitando a diario.

Buen viaje.

Roberto Granados



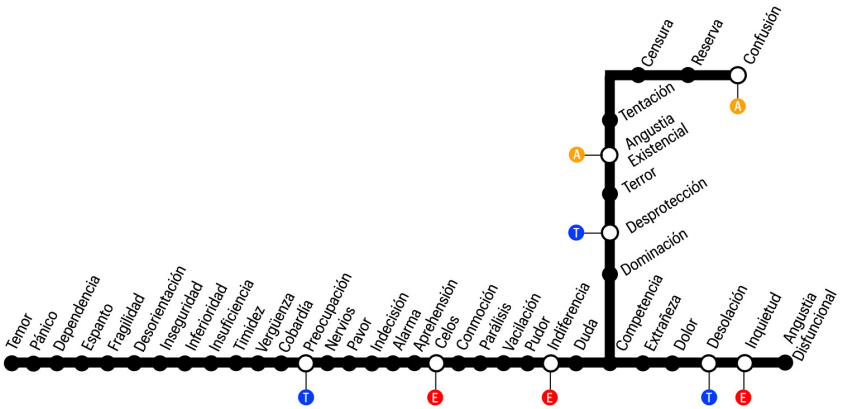
La persona madura es capaz de diferenciar los sentimientos estableciendo muchos matices, intensos y apasionados o delicados y sensibles, como si fueran los diferentes pasajes musicales de una sinfonía. Aunque en muchos casos, nuestros sentimientos son tan limitados como las notas de un toque de corneta

Rollo May

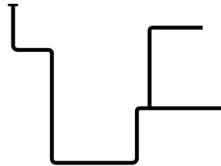


MIEDO

Sirve para: ponerte a salvo



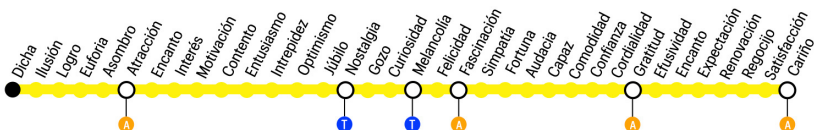
Miedo



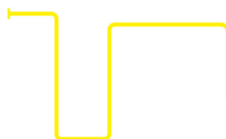


ALEGRÍA

Sirve para: vivificar la experiencia



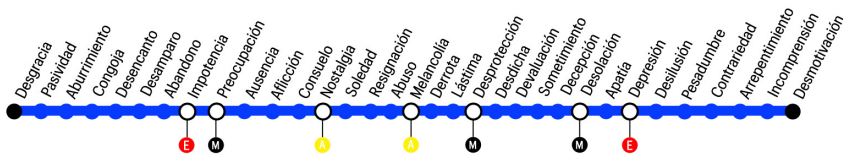
Alegría



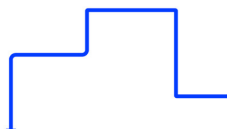


TRISTEZA

Sirve para: estar contigo (introspección)



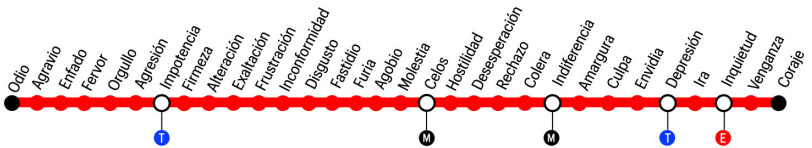
Tristeza





ENOJO

Sirve para: poner límites



Enojo





AFECTO

Sirve para: vincularse con alguien más

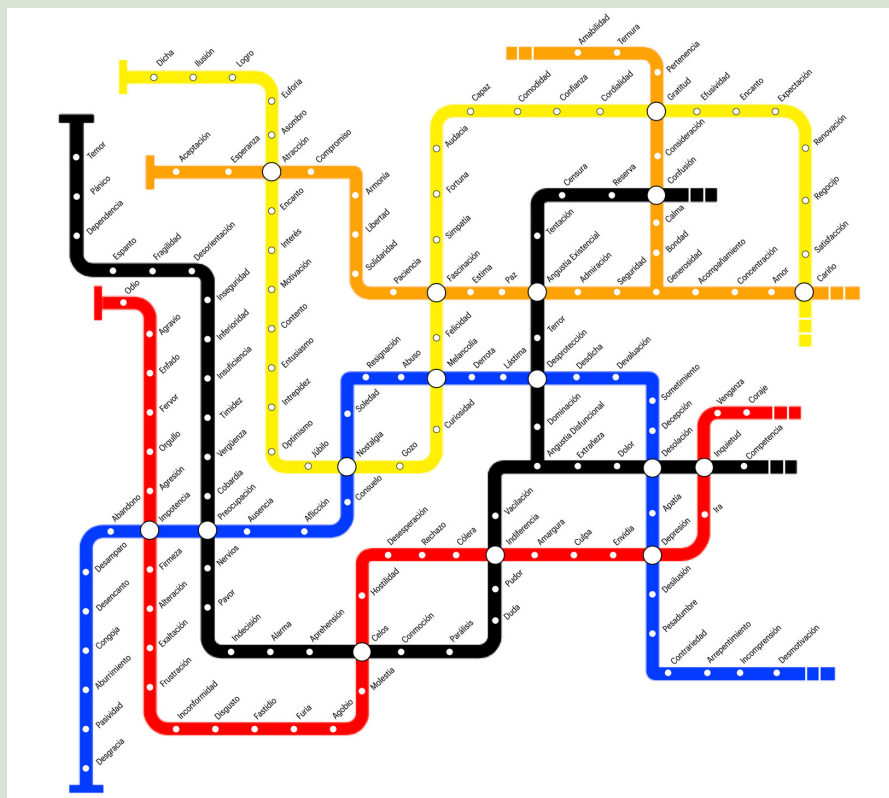


Afecto





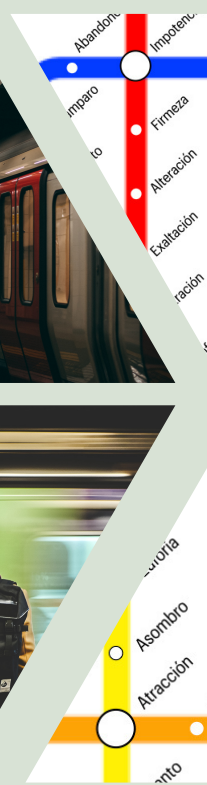
LA RUTA DE LAS EMOCIONES



BUSCANDO RESPUESTAS

podcast

Escucha el podcast y
sigue explorando tus
comportamientos,
emociones y creencias





BUSCANDO RESPUESTAS

newsletter



Recibe información
valiosa directo a tu correo
y sigue dando pasos en tu
crecimiento



Inscríbete en:

robertogranadosterapeuta.com

