



# Curso de Técnicas de Formación Efectiva

## Clase 5: El Poder la visualización

### ACTIVIDAD

1. En los momentos que identifiques emociones fuertes:
  - a. Evalúa qué pensamientos recurrentes has tenido y anótalos.
  - b. Puntualiza qué estaba sucediendo en ese momento en tu entorno
  - c. Identifica si es un pensamiento que te hace sentir bien o mal
  - d. Para aquellos pensamientos negativos elige una nueva frase que refuerce emociones positivas y para aquellos pensamientos positivos, recuérdalos para tenerlos siempre a mano y sentirte bien frecuentemente:

Tuve esta emoción	¿Qué pensamiento tuve antes?	Qué estaba sucediendo	+	-	Nueva frase
Rabia	El colmo que no me hayan dejado comida, aquí nadie piensa en mi	Llegué a mi casa y ví que no me habían guardado comida		X	Yo puedo prepaarme algo y elegir lo que más me gusta comer. Mi familia debe estar cansada.
Inseguridad	No voy a ser capaz, todo me sale mal siempre	Mi jefe me pide que presente las cifras del mes		X	Yo puedo hacerlos, que buena oportunidad me están dando
Tranquilidad	Que bien me siento en este lugar, debo venir mas seguido	Entrando a una librería linda o a casa de algún conocido	X		
Alegría	Este compañero me cae muy bien, habla de cosas sencillas y felices	Compartiend o un café en un descanso laboral	X		