

coaching
eXtremo

Módulo 3

Vídeo 1
**La Dinámica
de las Emociones**

LeoAlcalá

© 2010 por LeoAlcalá

1

coaching
eXtremo

Emociones

Las emociones son el centro
de lo que hacemos y por qué
lo hacemos

4

coaching
eXtremo

CdV = Experiencia

¿Cómo te sientes?

2



5

coaching
eXtremo

Emociones

Todo lo que hacemos
lo hacemos buscando **sentir**
algo particular; o dejar de
sentir algo en particular

3



6



7

coaching
eXtremo

Emociones

2 maneras para cambiar
tus emociones...

10

coaching
eXtremo

Emociones

Las emociones no
ocurren “de la nada”...
se “hacen” desde tu
mentalidad y tu fisiología

8

coaching
eXtremo

Emociones

1. Cambia tu **fisiología**

(cambio rápido y de corto plazo)

Postura—mira hacia arriba en vez de hacia abajo
Movimiento—haz algún tipo de ejercicio aeróbico
Respiración—respira lenta y profundamente desde tu abdomen
Bioquímica—toma mucha agua para hidratarte

11

coaching
eXtremo

Emociones

Tú **no eres** víctima
de tus emociones

9

coaching
eXtremo

Emociones

2. Cambia tu **mentalidad**

(cambio sostenible en el largo plazo)

Enfoque—conéctate con lo que sí está funcionando
Significado—reinterpreta lo que te ocurre de manera positiva
Lenguaje—cambia las palabras y las preguntas que te dices
Creencias—adopta una defición potenciadora

12