**Si las emociones te llevan de cabeza, ¡prueba esto!**

**Cuando las emociones te llevan de cabeza….**

 Tal vez hayas pensado alguna vez la de cosas que **podrías hacer si tu estado emocional mejorara,** si te sintieras mejor… Pero te ha parecido que poco tenías que hacer: aceptar tus emociones y esperar a que pase la ola.

Así pensaba yo siempre, con cierta resignación… “*es lo que hay… eres muy emocional y aguántate*”.

En parte es así y en parte no.

… A medida que entiendo mejor cómo funciona la mente, veo que **estar equilibrada y sentirme bien es, en parte, un entrenamiento.**

Si eres **tu estado emocional te llevan de cabeza**, sigue leyendo porque tal vez encuentres algunas **claves que te ayudarán a gestionarte mejor…**

Nuestras **decisiones son emocionales** con lo cual tener un mejor estado emocional te llevará a tomar mejores decisiones. Y por tanto, **mejores acciones y resultados.**

Cuando tengas **un estado emocional bajo**, te invito a tomar conciencia de estos tres factores: **¿En qué te estás enfocando? ¿Qué significado le das? ¿Cómo está tu cuerpo?**

A través de éstos, podrás transformar la manera en la que te sientes. A este triángulo el gran gurú del coaching, Tonny Robbins, le llamó triada (A través de Tino Fernandez estoy sumergiéndome en el coaching estratégico)

Enfoque

¿A qué le estás prestando **atención**?

Es distinta la emoción que generas si:

- Miras al **pasado, al presente o al futuro**…

-Te enfocas en lo **bueno o en lo malo** de una situación….

-Si te fijas en los **defectos o en las virtudes** de una persona…

-Si pones atención a tus **éxitos o tus fracasos**…A lo que haces bien, o a lo que haces mal…

-Te centras en el **problema o en la solución**… Si ves el **riesgo o la oportunidad**…

¿Sientes lo transformador que puede ser el foco de tu atención?

**Lenguaje**

¿Qué **etiqueta** le estás poniendo?

Las palabras ponen nombre a la experiencia.

No te sientes igual si llamas a una experiencia un **fracaso** que un **aprendizaje**…

No es lo mismo estar **triste** que **desenfocado**… Tener por delante un **reto** que tener un **problema**… Estar viviendo una época **difícil** que **desafiante**…

¿Te das cuenta del **poder de las palabras**? Cada una **evoca un estado emocional distinto**.

**Corporalidad**

La corporalidad o la fisiología.

¿Cómo está **tu cuerpo**? ¿Cómo es tu **postura**? ¿Y tu **respiración**? ¿Qué me dices de tu **expresión facial**?

A veces basta con que des un par de saltos, que hagas unas respiraciones profundas o que sonrías (incluso sin ganas) para que cambie tu estado emocional… ¡Haz la prueba!

De hecho, a través del **cuerpo es cómo puedes cambiar más rápido tu estado emocional**… Digamos que es más accesible cambiar tu cuerpo porque transformar tu lenguaje o tu enfoque lleva más tiempo, conciencia y disciplina.

A mi **conocer esta triada (enfoque, lenguaje, emoción)** me ha dado una l**lave para sentir que tengo capacidad para influenciar mi estado emocional**… Ya no soy víctima de mi estado sino que tengo una herramienta que me ayuda a transformarlo.

….

¿Qué emociones predominan en tu vida? ¿En qué te enfocas? ¿Qué significado le das? ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Qué emociones te gustaría experimentar más a menudo?

Te animo a compartir a continuación de qué has tomado conciencia y qué puedes aplicar en tu día a día.

**PS:**

\*Si te ha gustado este artículo, ¡compártelo con quien lo pueda necesitar!

\*\*Si aún no lo has hecho, puedes descargarte [*“Las 9 claves para conquistar tus sueños”,*](http://bit.ly/1O2J5p4)y así a suscribirte a mi boletín. Recibirás recibir los artículos directamente a tu buzón de correo… ¡Nos vemos dentro!