



#Coaching

Emociones Limitantes



#Coaching

1 -
Identificación
(Verbalización)

2 -
Aceptación
(Razones)

3 -
Expresión
de la
Emoción

4 -
Valoración
(Potencia o
Limita)

5 -
Gestión

Toda emoción
siempre tiene
una intención
positiva

Trata de
protegernos
de algo /
alguien

Hay una
necesidad
no
atendida

IRA /
RABIA

Algo malo ha
pasado y no
debería haber
sucedido

Se prepara
para la
Lucha /
Huida

Permitir
SU
expresión

Indagar sobre
el problema
que lo provocó

¿Que
pasó?

¿Que
perjuicios
sufriste?

¿Como
te
afectó?

¿Cual fue el
límite
trascendido?

¿Que
evidencias o
datos
demuestran tu
opinión?

¿Que tendría
que ocurrir
para que
estuvieras
bien?

¿Que acciones
podrías asumir
para lograrlo?

CULPA /
RESENTIMIENTO

Uno ha
trascendido
sus propios
límites .

Auto -
Reproche

Identificar
su
procedencia

Que
necesidad
está
cubriendo

Transformar
en otra opción
te haga sentir
bien

¿Cual fué
la
situación?

¿Que
perjuicio
causaste?

¿A
quién?

¿Que
límite
pasaste?

¿Que
reparación
podrías
ofrecer?

¿Que
necesitas
para que te
perdones?

MIEDO

Algo malo
podría
pasar

Algo
querido
está en
riesgo

Riesgo a
perder algo
o a alguien

Se prepara
para la
Lucha /
Huida

Activarlo, no
es importante
el resultado
sino la acción

1-
Aumentar
la
seguridad

2 - Acción.
Ocuparse en
vez de
preocuparse

3 - Crear
actitud
positiva

4 - Detener
el
pensamiento

¿Que te
asusta
de eso?

¿Que
podría
suceder?

¿Que crees
que está
en riesgo?

¿Como de
posible es
que
suceda?

¿Te ha
pasado algo
parecido
antes?

¿Que
podrías
hacer para
evitar..?

TRISTEZA

Se ha
perdido
algo o a
alguien

Su necesidad
de afecto no
está atendida

Prepara
para
retirarse y
llorar

Dejar
expresar

Facilitar
Protección

Nunca se hablará
de reprimir, sino
de exteriorizar y
de expandir la
conciencia

¿Que
situación te
entristece?

¿Que
sientes que
perdiste?

¿Que
posibilidades
tienes de
recuperarlo?

¿Que deberías
hacer si eso
fuera posible?