

Aprende a **conocer** tus
emociones con ayuda de la
siguiente herramienta.

OREM

un estilo de vida

www.orem.com.mx



¿Conoces los beneficios de llevar un tracking de tus emociones a diario?

Te compartimos las **5** que consideramos más importantes, las cuales podrás ir experimentando poco a poco con la práctica de este hábito.

- uno Ayuda a identificar, analizar y ayuda a liberar las emociones negativas y potencializar las positivas.
- dos Normaliza los días en los que no nos sentimos al 100. (Créeme 😊)
- tres Mejora tu disciplina y adaptación de nuevos hábitos.
- cuatro Aumenta el control de tus emociones. (Inteligencia emocional)
- cinco Te ayuda a sentirte en paz con lo que sientes.



Lleva un tracking diario de tus emociones con tu diario ConMigo.

Encuétralo aquí:

www.orem.com.mx

¿Cómo trabajar el círculo de emociones?

Aquí te enseñamos cómo. **¡Recuerda!** Este ejercicio te ayudará a poder identificar el por qué de tus emociones y una vez que esto suceda podrás tomar decisiones a tu favor con base a ello.

Paso 1

En el primer círculo puedes visualizar **6 emociones**, éstas son las **emociones primarias** y de las cuáles se derivan todas las demás. Este será nuestro punto de partida, aquí será a donde te dirigirás cuando te sientas enojado, triste, con ansiedad, feliz, agradecido o motivado.

Paso 2

Una vez que identifiques tu emoción primaria, brincarás al **segundo círculo según corresponda**. Aquí identificarás una emoción secundaria que estés experimentando en el momento.

Paso 3

De esta emoción secundaria (segundo círculo) se desprendan dos emociones más en el tercer círculo. Aquí deberás identificar cuál es la **emoción real** que estás sintiendo en este momento.

Paso 4

Reflexiona el por qué llegaste hasta ahí y si realmente te sientes de esa manera.

Anécdota: Te cuento que una vez trabajando este círculo con mi prometido, él me decía que se sentía ansioso así que trabajamos el círculo y al llegar al tercer círculo no le hizo sentido lo que decía ahí y decía que no era como se sentía después de analizarlo un poquito más descubrimos que no se sentía ansioso, se sentía enojado pero fue hasta que desmenuzamos su emoción que pudo darse cuenta de esto y tomar acciones para tarabajar eso.

Paso 5

Escribe en tu diario **ConMIgo** que emociones sentiste el día de hoy y en tus notas puedes escribir las emociones finales que descubriste se conectaron con tu emoción primaria y tu reflexión. Recuerda que **puedes experimentar más de una**.

NOTA:

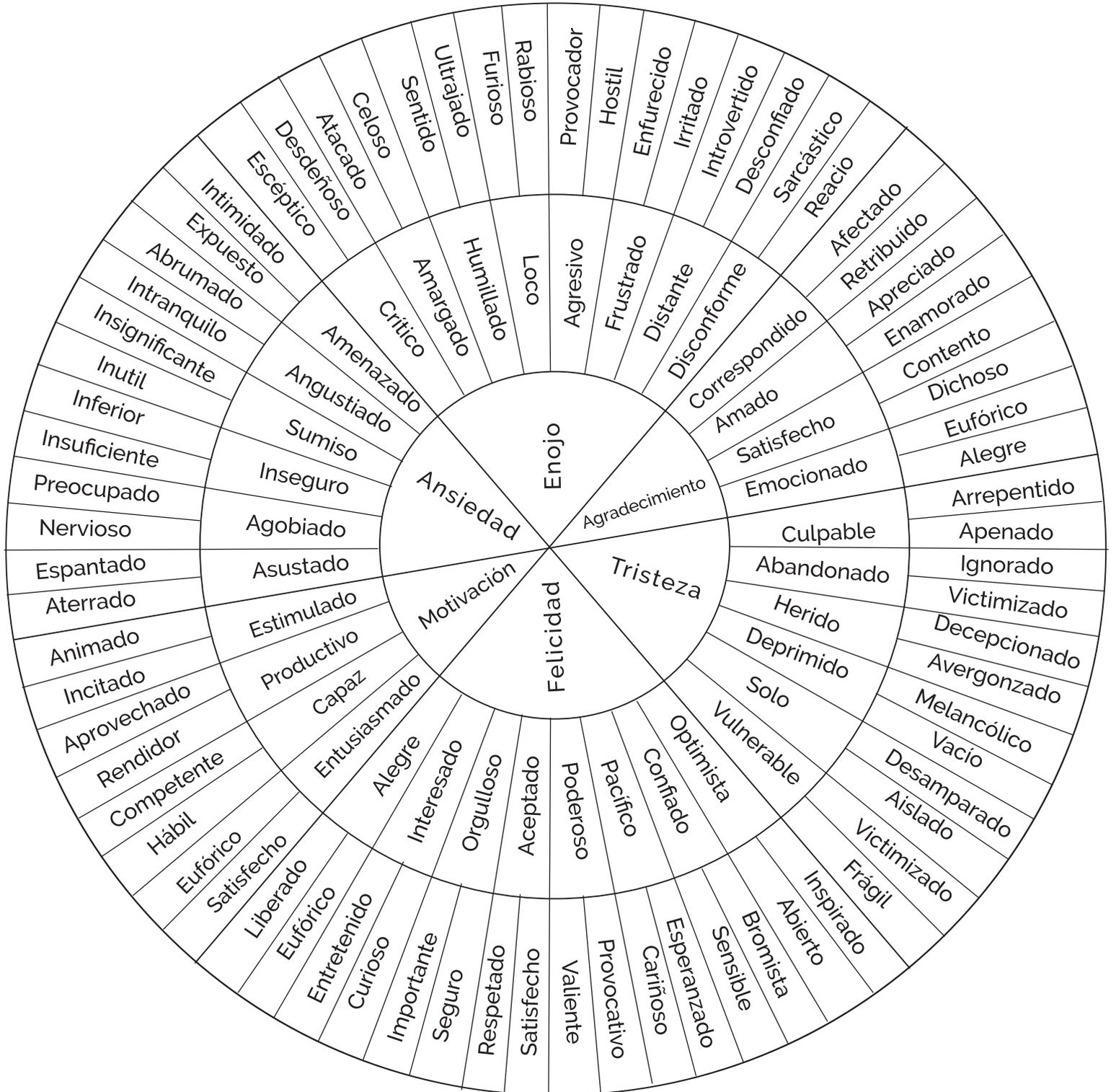
Si aún no tienes tu diario no te preocupes, puedes llevar tu control en una libretita, escribe la fecha y todo lo anterior, es importante que lo escribas para que al final del mes puedas visualizar el promedio de tus emociones y puedas actuar en consecuencia.

¡ESPERAMOS TE GUSTE Y TE SIRVA MUCHO!

No olvides etiquetarnos con tus avances en redes sociales y agregar el **#ConMigocambiavidas** para ser parte de tu proceso.

 [orem_mexico](#)

Círculo de EMOCIONES



Círculo de EMOCIONES



¿YA CONOCES EL RESTO DE NUESTROS productos?

TODOS SON DISEÑADOS CON UNA MISIÓN:

INSPIRARTE Y AYUDARTE CON INSPIRACIÓN Y HERRAMIENTAS A TRABAJAR
ESCALÓN POR ESCALÓN, LA VIDA DE TUS SUEÑOS.



NUEVO



PRÓXIMAMENTE



Vuélvete *Familia cercana*. Síguenos, compártenos tu historia y tu progreso en tu red social favorita. ¿Cuál es la tuya?



@Mapeatusueños @oremx OREM México @orem_méxico COMING SOON

Cualquier duda, escríbenos a:

hola@orem.com.mx

SERÁ UN PLACER APOYARTE.