



DETERMINACIÓN

Gestiona tus emociones
a favor de tus sueños

WorkBook No.2

Mente, emoción y prosperidad



"Ser espiritual no es dejar de sentir,
es lo que haces con lo que sientes.
Siente sin juzgar"

En Rem: Agua



AUTORA



Pilar Ibáñez

Fundadora de PIM Bienestar
Conferencista, autora y consultora en
Bienestar y Felicidad Organizacional.
Mentor coach en temas de propósito,
felicidad, desarrollo y crecimiento
personal, profesional, y meditación.



¿CÓMO USAR ESTE WORKBOOK?

.....

Cada Reto PIM se compone de 21 meditaciones diarias y un Workbook con ejercicios, para poner en práctica los conceptos y afirmaciones que trabajaremos en nuestras meditaciones diarias.

Queremos que disfrutes este reto y fluyas con el proceso. Por eso, te recomendamos realizar los ejercicios de este Workbook cuando te sientas listo.

Tómate el tiempo necesario para completar cada ejercicio y para reconocer tus avances y tu progreso en este camino hacia el autoconocimiento y la maestría del ser.

¿QUÉ APRENDERÁS CON ESTE WORKBOOK?

- Comprender la relación entre la gestión de las emociones y la productividad.
- Aprender a gestionar correctamente las emociones con la ayuda de dos poderosas herramientas.
- Identificar los cinco pasos clave para desbloquear tus emociones negativas y transformarlas hacia otras menos densas.
- Memorizar el mecanismo de la Brújula del Agua para encontrar el camino hacia el Amor a través de acciones concretas.
- Aprender a utilizar ambas herramientas de forma conjunta para transformar de forma ágil y efectiva emociones densas como el miedo, la rabia, la ansiedad y el estrés o la tristeza.
- Poner en práctica las herramientas para gestionar una situación actual y poner en movimiento tus sueños y metas.

LAS EMOCIONES Y LA DETERMINACIÓN

La inteligencia emocional es la correcta regulación de las emociones, de la mano con la percepción e interpretación de las mismas. La ciencia ha encontrado que la correcta gestión de las emociones nos ayuda a alcanzar el éxito y el logro de nuestros sueños y metas.

De acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Pensilvania, tan solo el 8% de la población mundial llega a cumplir sus sueños y propósitos. La mayoría de las personas inician el año con metas, sueños y propósitos nuevos, pero el estudio demostró que el 25% de las personas renuncian la primera semana, el 55% abandonan los sueños luego de un mes y un 20% se rinden después de seis meses.

En su libro “Grit”, Angela Duckworth define la **determinación** como la mezcla entre la pasión y la perseverancia. En PIM Bienestar, creemos que ambas cualidades suelen verse afectadas por la forma como manejamos las emociones.

Por eso, en este cuaderno de trabajo encontrarás dos poderosas herramientas y algunos ejercicios que te ayudarán a manejar el estrés, aumentar la productividad y gestionar las emociones a favor de tus sueños y metas, conectándonos con el poder transformador y la magia del elemento Agua.

CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES

En la práctica hemos visto que las metas y los sueños no se logran porque necesitamos aprender a manejar el estrés y el miedo, administrar nuestro tiempo y actividades de manera productiva, y conectarnos de forma profunda y constante con nuestros sueños. A continuación, te compartiremos dos herramientas muy poderosas creadas por nuestra fundadora, Pilar Ibáñez, para la correcta gestión de las emociones:

La primera de ellas consiste en 5 pasos para transformar emociones densas o negativas, simplificados en 5 letras: **AROET**. A esta herramienta también la hemos llamado "**Primeros Auxilios Emocionales**", ya que es de mucha utilidad en momentos de crisis.

La segunda herramienta nos conecta con la energía del elemento Agua para gestionar nuestras emociones de forma fluida y encaminarnos hacia la fuerza que todo lo origina: el Amor. Esta herramienta la comparte Pilar en su libro "**En Rem: Agua**" y en honor a este poderoso elemento, le da por nombre "**La Brújula del Agua**".

Es importante aclarar que ambas herramientas pueden utilizarse de forma conjunta y lograr un resultado extraordinario en la forma como te sientes actualmente. Una vez comprendamos los 5 pasos para gestionar las emociones, podremos aplicar la Brújula del Agua para transformar de forma ágil y efectiva las emociones densas como el miedo, la rabia, la ansiedad y el estrés o la tristeza.

A R O E T

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Lee con atención el significado de estas 5 LETRAS, las cuales representan los pasos para identificar y transformar una emoción densa o negativa en momentos de crisis.

A > ALTO

Para inmediatamente lo que estás haciendo o pensando. Busca el silencio y la quietud en tu mente. Si encuentras un espacio que te genere más tranquilidad, aún mejor.

R > RESPIRO

Respira lento y profundo. La respiración nos ayuda a que el oxígeno llegue correctamente al cerebro para poder analizar una situación con calma y armonía.

O > OBSERVO

Simplemente observa lo que sientes: de dónde proviene la emoción, en qué partes del cuerpo se manifiesta.

E > ENTIENDO

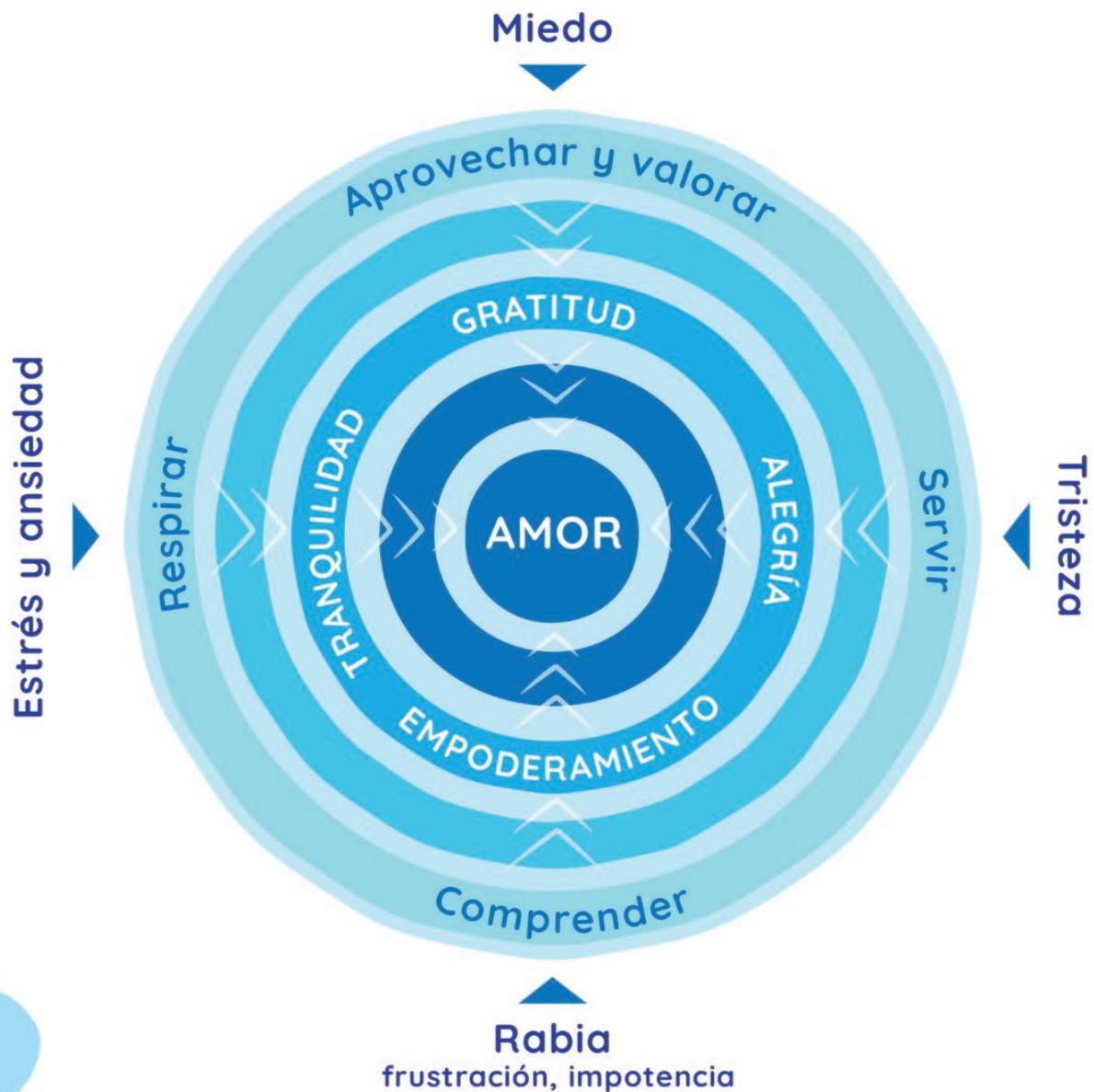
Si todas las emociones se originan con un pensamiento, ¿Cuáles son los pensamientos que generaron esta emoción?

T > TRANSFORMO

Ahora que entiendo por qué me siento así ¿Qué puedo hacer al respecto para transformar esta emoción/situación en algo positivo?

LA BRÚJULA DEL AGUA

Para transformar una emoción es necesario la ACCIÓN. Esta Brújula te muestra cuáles son las acciones que puedes llevar a cabo para transformar una emoción densa o negativa en una positiva, y encaminarte de nuevo hacia el Amor.



EJERCICIO 1

TRANSFORMA UNA EMOCIÓN / SITUACIÓN

1. Elige una situación o emoción que te resulta difícil de gestionar en este momento y te genera emociones negativas:

2. Apliquemos juntos la herramienta AROET

A - Alto > Deja lo que estás haciendo y busca la quietud y el silencio.

R - Respiro > Toma 5 respiraciones largas y profundas.

O - Observo > ¿En qué partes del cuerpo siento esta emoción?

> ¿Cómo estoy reaccionando o me gustaría reaccionar?
(Llorar, gritar, golpear, estar solo, escribir...)

E - Entiendo > Observa la Brújula del Agua e identifica con cuál de las emociones del exterior del círculo te conectas:

- Miedo
- Tristeza
- Rabia, frustración, impotencia
- Estrés y ansiedad

> ¿Qué pensamientos me generaron esta emoción?

T - Transformo > Identifica en la brújula la ACCIÓN que puedes llevar a cabo para transformar la emoción:

- Aprovechar y valorar para transformar mi Miedo en Gratitude
- Servir a otros con mis dones y talentos para transformar mi Tristeza en Alegría
- Ser comprensivo conmigo y con los demás para transformar mi Rabia en Empoderamiento
- Respirar para transformar mi Estrés y Ansiedad en Tranquilidad

> ¿Cómo puedo poner en práctica ahora esta ACCIÓN?

EJERCICIO 2

USA TUS EMOCIONES PARA CUMPLIR METAS

Ahora que sabes utilizar la Brújula del Agua para transformar tus emociones, será mucho más fácil aprender a hacerlo para impulsar tus metas y sueños. Con este ejercicio te enseñaremos cómo:

1. Escribe un sueño o meta que desees lograr este año:

2. Observa la Brújula del Agua e identifica con cuál de las emociones del círculo interno te conectas cuando imaginas que esa meta o sueño ya es una realidad:

- Gratitud
- Alegría y gozo
- Empoderamiento
- Tranquilidad

Recuerda que mientras más tiempo logres permanecer en esta emoción, más rápido podrás manifestar esa nueva realidad en tu vida.

3. Identifica en la brújula la ACCIÓN que puedes llevar a cabo para permanecer en esta emoción:

- Gratitud > Aprovechar, valorar, agradecer
- Alegría y gozo > Servir, usar mis dones y talentos, disfrutar
- Empoderamiento > Comprender, sanar
- Tranquilidad > Respirar, meditar, estar presente

3. Identifica en la Brújula la ACCIÓN que puedes llevar a cabo para permanecer en esta emoción:

- Gratitud > Aprovechar, valorar, agradecer
- Alegría y gozo > Servir, usar mis dones y talentos, disfrutar
- Empoderamiento > Comprender, sanar
- Tranquilidad > Respirar, meditar, estar presente

Si la Determinación requiere de pasión y perseverancia, ¿Cómo crees que podrías conectar con esta emoción positiva todos los días hasta que tu sueño se haga realidad?

4. Piensa en 3 formas de llevar a cabo esas acciones en tu vida diaria, con las que puedas entrar en esa emoción positiva y avanzar hacia tu sueño.

Ahora que tienes la información y los conocimientos,
¡ Es hora de pasar a la experiencia!

Te invitamos a poner en movimiento tus sueños llevando a la práctica estas pequeñas acciones diarias, junto con las herramientas aprendidas para gestionar tus emociones a favor de tus metas y sueños y una vida más feliz!!!

¡FELICIDADES!

Has hecho un excelente trabajo y en Pim estamos felices de seguir acompañándote en el camino hacia el autoconocimiento y la transformación personal.

Hemos llegado al final...
¡Pero el camino continúa!

Te esperamos en el siguiente
Reto Pim.



www.pimbienestar.com