**Expresa tus emociones en metáforas**

1. Seleccione un ámbito de su vida sobre el cual le gustaría reflexionar: trabajo, salud, amigos, ocio, familia, padres, pareja, etc.
2. Recuerde anécdotas de ese ámbito y busca las emociones que sueles sentir (alegría, tristeza, enojo u otra) Por ejemplo: La vida es una lucha
3. Luego fíjese en la imagen que tiene sobre Usted mismo (autoconocimiento: fortalezas y debilidades) ¿Cómo es y cómo creen los demás que es? Explíquelo con un adjetivo o una imagen. Por ejemplo: “Yo soy una mujer fuerte” o “En mi familia no me valoran”.
4. ¿Cuál es su opinión sobre el cambio? Relaciónelo con sus estudios, la casa, la pareja, etc. Por ejemplo: Cambiar es arriesgarse.
5. Ahora preste atención a tu idea del amor, del dinero, del futuro. Por ejemplo: Amar es dar, El dinero es sucio. El futuro es una lotería.
6. Intente sacar conclusiones de todas sus frases….

* ¿Cómo son sus emociones en cada ámbito de su vida?
* ¿Cómo atraviesa cada ámbito de tu vida la imagen de ti, el cambio, el amor, el dinero, el futuro?

**Elabora un mapa emocional**

**Contesta el siguiente cuestionario:**

1. ¿Cuál de estas emociones displacenteras suele sentir con más frecuencia?

**MIEDO ENOJO TRISTEZA**

2. Busque un ejemplo: el más reciente, el más intenso, el que mejor lo explica, etc.

1. En general,.. ¿Cuándo se le dispara esta emoción (externamente)?

|  |  |
| --- | --- |
| Cuando VES que.... |  |
| Cuando ESCUCHAS que………….. |  |
| Cuando SIENTES que………………….. |  |

1. ¿Cómo la vivencia internamente?

|  |  |
| --- | --- |
| Te IMAGINAS que ... |  |
| SENSACIONES físicas que tienes.... |  |
| PALABRAS o frases que te dices ... |  |

1. **¿Cómo sueles reaccionar antes esa emoción?**

|  |  |
| --- | --- |
| Lo que haces.... |  |
| Lo que no haces.... |  |
| Lo que dices ... |  |
| Lo que dices ... |  |