

## TIPS PARA CONECTAR CON TUS EMOCIONES

- **Toma conciencia.** Para respira y presta atención a cómo te sientes. Tanto si te resulta agradable como si te desagrada, trata de conectar con lo que te sucede.
- **¡Con calma!** Si una emoción difícil es muy intensa, ¡respira! Sal a dar un paseo, a correr o trata de distraerte un rato para poder volver a ti y verlo todo más claro.
- **Hazte cargo.** Tras identificar la emoción, no te juzgues, lo importante es descubrir qué motivos hay detrás, saber qué necesitas y qué puedes hacer para cuidarte.
- **La tristeza mira hacia dentro.** Te permite saber qué es importante para ti. Puedes liberarla a través del llanto o calmarla hablando sobre ello con un ser querido.
- **La rabia muestra tus límites** y aflora ante la injusticia. Te da una fuerza muy valiosa si eres capaz de transformarla, de forma positiva, ante lo que te daña.
- **El miedo protege.** A veces avisa de inseguridades y experiencias pasadas que conviene tratar y superar. En muchos casos, ayuda a tomar medidas o pedir ayuda.
- **La repulsa te aleja** de lo que te puede dañar. También te muestra las cosas que no quieres en tu vida o con las que no estás de acuerdo.
- **La alegría te motiva,** te abre a la vida y a las relaciones. Cultívala fijándote en qué te hace sentir bien y qué hace felices a quienes te rodean.
- **Libera tus emociones.** Hablando, cantando, bailando, haciendo cualquier actividad física o artística. Si las escuchas ya atiendes, podrás gestionarlas sin que te dominen.
- **Son tu guía interior.** Sin emociones no sobreviviríamos, son las señales de tu propio cuerpo, que te conectan con tus experiencias y necesidades más profundas.