



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

*"Las palabras son ventanas o paredes;
Nos condenan o nos liberan.
Ojalá que al hablarme o escucharme
resplandezca la luz del amor y fluya a través de mí"*
Ruth Bebermeyer

ESTOY EMERGIENDO A
LA LUZ COMO LA MUJER
RADIANTE QUE SOY.

ATENDER LO QUE
SIENTO, NECESITO Y
DESEO HACE MI VIDA
MÁS MARAVILLOSA...
Y LA DE LOS DEMÁS.

MI NUEVA YO





LECCIÓN 2: Tu Nueva Yo Sabe Lo Que Necesita

FECHA:

1. Piensa en una situación de tu vida con la que no te encuentres a gusto...
(si necesitas tiempo puedes pausar...)
2. Piensa en un juicio que tengas en ella...
Ejemplo:
"es una desconsiderada...",
"es un aprovechado..."
(si necesitas tiempo puedes pausar...)
- 3 Repite este juicio mentalmente una y otra vez...
(hasta que yo te lo indique...)
Siente qué pasa en tu cuerpo...
- 4 Qué ha pasado en tu cuerpo?
estómago apretado? Nudo garganta?...
5. Reescribe tu juicio inicial...a la siguiente fórmula: "amo cuando...+ [necesidad]"
Ejemplo:
"Amo cuando... tengo [necesidad detectada]"
"Amo cuando...hay [respeto]"
[si necesitas tiempo puedes pausar...]
6. Cierra los ojos y repite tu nueva frase:
"amo cuando...+ [necesidad]"
[Siente que pasa con tu cuerpo]
- 7 Qué ha pasado en tu cuerpo?
respiraste? Algo fue más fácil?...



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

- ✓ Escribe en Tu Diario tu reflexión sobre la belleza de la necesidad que has encontrado en el anterior ejercicio:

A partir de lo aprendido ¿Cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?



LECCIÓN 2: TNY Sabe El Porqué De Su Energía

FECHA:

1. Piensa en una situación con la que no te encuentres a gusto (en el área de tu vida que has elegido para este taller)...
[si necesitas tiempo puedes pausar...]

Nombra qué emociones hay allí presentes...

Sin juzgar. Sólo observar.

Mira la lista. Lee con tu cuerpo.

[si necesitas tiempo puedes pausar...]

2. Revisa la lista e identifica qué necesidad no está siendo atendida (si necesitas tiempo puedes pausar...)
Lee con tu cuerpo

- 3 Siente la belleza de la necesidad que te está hablando?
(si necesitas tiempo puedes pausar...)

- 4 Qué pasa con tu energía al descubrir tu necesidad?
(si necesitas tiempo puedes pausar...)

- ✓ Escribe en Tu Diario tu reflexión sobre las necesidades que has encontrado en el último ejercicio

A partir de lo aprendido en esta lección, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

LECCIÓN 3: TNY Se Da Lo Que Necesita

FECHA:

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje de esta lección?

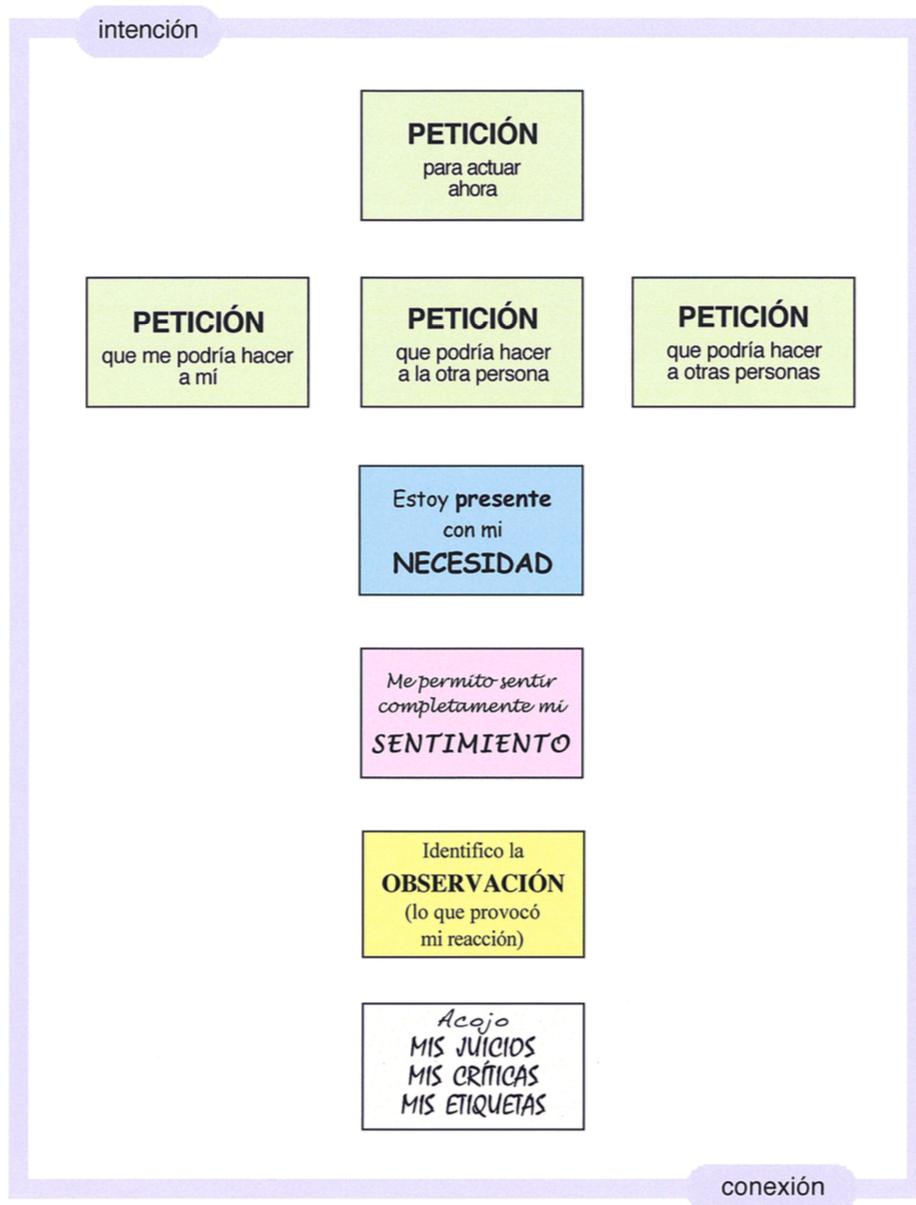
A partir de lo aprendido en esta lección, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

LECCIÓN 4: TNY Danza La Auto empatía



Las Pistas de Baile CNV © Bridget Belgrave & Gina Lawrie 2011

www.NvcDanceFloors.com



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

Fecha:

ÁREA DE TU VIDA	NECESIDADES	EMOCIONES
Estilo de vida & Diversión	3 Necesidades satisfechas:	
	1 necesidad que me gustaría atender más:	
Carrera & Trabajo	3 Necesidades satisfechas:	
	1 necesidad que me gustaría atender más:	
Dinero & Finanzas	3 Necesidades satisfechas:	
	1 necesidad que me gustaría atender más:	
Salud & Bienestar	3 Necesidades satisfechas:	
	1 necesidad que me gustaría atender más:	



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

Familia & Amigos	3 Necesidades satisfechas:	
	1 necesidad que me gustaría atender más:	
Amor & Romance	3 Necesidades satisfechas:	
	1 necesidad que me gustaría atender más:	
Crecimiento & Espiritualidad	3 Necesidades satisfechas:	
	1 necesidad que me gustaría atender más:	

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje de esta lección?

A partir de lo aprendido en esta lección, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?



Unidad 3 El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

LECCIÓN 5: TNY Siente Tu Súper Emociones...

FECHA:

[Ver Documento anexo con Súper Emociones](#)



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

BIENVENIDA BUSCADORA DE LA FELICIDAD!

Nuestras emociones son nuestra energía, nuestro fuego interior, la luz que nos habita.

Saber cuidar nuestras emociones es parte esencial de la felicidad. Y para ello estás aquí hoy.

Y es que existe una energía distinta cada vez que te sientes bien, verdad? El mejor secreto es...que tú eliges como quieres sentirte. Lo haces consciente o inconscientemente. Cada emoción y sentimiento tiene su propia fuerza. Y sabes que?

Cada minuto, cada hora, cada día, eliges qué sentimientos quieres que estén presentes en tu vida... y al hacerlo es como si permitieras que su luz te gobernara.

Nuestro sol interior brilla cuando estás en ese lugar en donde eres tú misma. Es distinto el mundo según las emociones que habitemos.

Y el camino para llegar allí...es el Mapa que estás a punto de descubrir. Cada mapa es diferente. Abre tu cuerpo y tu corazón a sentir...quien realmente quieres ser. Deja que tu alma lidere la ruta por el mapa de la felicidad.



www.minuevayo.com



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

BIENVENIDA BUSCADORA DE LA FELICIDAD!

Nuestras emociones son nuestra energía, nuestro fuego interior, la luz que nos habita.

Saber cuidar nuestras emociones es parte esencial de la felicidad. Y para ello estás aquí hoy.

Y es que existe una energía distinta cada vez que te sientes bien, verdad? El mejor secreto es...que tú eliges como quieres sentirte. Lo haces consciente o inconscientemente. Cada emoción y sentimiento tiene su propia fuerza. Y sabes que?

Cada minuto, cada hora, cada día, eliges qué sentimientos quieres que estén presentes en tu vida... y al hacerlo es como si permitieras que su luz te gobernara.

Nuestro sol interior brilla cuando estás en ese lugar en donde eres tú misma. Es distinto el mundo según las emociones que habitemos.

Y el camino para llegar allí...es el Mapa que estás a punto de descubrir. Cada mapa es diferente. Abre tu cuerpo y tu corazón a sentir...quien realmente quieres ser. Deja que tu alma lidere la ruta por el mapa de la felicidad.



www.minuevayo.com



Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

"Saber cómo te quieres sentir es una de las certezas más poderosas que puedes tener."

Aprender a generar estos sentimientos es uno de los mayores poderes que puedes activar en tu vida!"

Danielle Laporte

DALE NOMBRE A TUS DESEOS

Mira tus deseos a los ojos, escucha tu corazón y pon el oído a tu alma.

Deja que hable tu sol interior. Deja que se exprese tu claridad. Permítete saborear cómo deseas sentir la vida.

Aquí va mi lista de Súper Emociones, elige las que más resuenen en ti.

SÚPER EMOCIONES

SÚPER EMOCIONES PARA SENTIRTE INSPIRADA

Arqueóloga
Lista
Descubridora
Creadora
Inventiva
Con rapidez de decisión
Inteligente
En constante aprendizaje
Curiosa
Práctica
Ingeniosa
Intuitiva
Artística
Inspirada
Iluminada
Productiva
Exploradora
Culta
Brillante
Imaginativa
Perspicaz
Ágil

www.minuevayo.com





Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

SÚPER EMOCIONES PARA SENTIRTE INSPIRADA

Deliciosa
Elegante
Atrevida
Sintiendo totalmente mi cuerpo
Sonriente
Bella
Chic
Divinamente radiante
Refinada
Sexy
Cuidada
Sensual

SÚPER EMOCIONES PARA SENTIR A OTROS

Servicial
Alegre
Maravillosamente agradecida
Leal
En amor incondicional
Pacífica
Auténtica
Sintiendo empatía con los demás
Interesante
Apreciada
Aceptada
Considerada
Ser guía
Justa
Sensible
Generosa
Flexible
Comprendida
Que realmente importo
Divertida
Tolerante
Sencilla
Expresando mi verdad
Participativa
Acogida
En comunidad
Con grandes apoyos
Amable
Ser ejemplo
En compasión
Expresiva
Amorosa
En reconocimiento
Valorada

SÚPER EMOCIONES PARA SENTIRTE VISIONARIA

Siendo una seguidora de felicidad
Con visión
En crecimiento
Visualizando nuevos sueños
Encontrando todo lo buscado
En la cima del mundo





Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

SÚPER EMOCIONES PARA SENTIRTE AMOROSA

Plena de amor
Apasionada
Fluyendo en amor
Íntima
Con visión interior
Deseada
Amada
Generando atracción
Acompañada

SÚPER EMOCIONES PARA SENTIRTE LIDERADA POR EL UNIVERSO

En constante evolución
En paz
Con fortaleza interior
Con fe
Elevada
En contacto directo con la sabiduría universal
Infinita
Renovada
En soledad espiritual
En espíritu lúdico
Observadora
En equilibrio
Contemplativa
Magnética
Conectada
Como un sol naciente
Relajada
Calmada
En contacto con mi ser
Dando a luz
En comunión con la vida

SÚPER EMOCIONES PARA SENTIR TUS VALORES

Bondadosa
Eficiente
Honesta
Responsable
Ordenada
Cultivada
Humilde
Prudente

SÚPER EMOCIONES PARA SENTIR TU YO RADIANTE

Emocionante
Contribuyendo al mundo
En disfrute
Constante
Con claridad mental
En mejoramiento continuo
Marcando la diferencia
Dar lo máximo y lo mejor de mí misma
Victoriosa
Que hago parte de un todo
Magnífica





Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

Campeona
Satisfecha
Con respeto
Osada
Aterrizada
Amplia
Salvaje
En mi viaje
Joven
Con visión profunda
Dueña del guion de mi vida
Descansada
Juguetona
Exitosa
Realizada
Confiada en mí misma
Cruzando el umbral de mi liberación personal
En propósito
Eficiente
Con confianza
Llena de esperanza
Fascinada
Alineada
Visionaria
Proactiva
Familiar
Sin preocupaciones
Jubilosa
Saludable
En florecimiento
Asertiva
Persistente
Espontánea
Realizada
Confortada
Romántica
Extraordinaria
Estimulada
Enfocada
En unión
Merecedora de lo mejor
Próspera
Comprometida
Viviendo en propósito
En altruismo
Delicada
Liderada por la magia del universo
Disfrutando de la vida
En crecimiento continuo
En merecimiento
Próspera
Con fundamento
Original
Con orgullo por mí misma
Diligente
Intrépida
Enraizada
Diligente
Maravillosa
Autocontrol
Incondicional
Independiente
Centrada en el corazón
Maravillosa
Segura de mí misma para arriesgarlo todo
Completa
Autosuficiente
Con poder
Clara
Ligera





Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

Nutrida Divina Fuerte en todos los aspectos Liviana
Con tiempo para mi vida Positiva Imparable Con disciplina
Capaz de superar todos los retos Serena En movimiento con mi cuerpo
Imbatible Logrando lo imposible
Alimentada por la vida Plena Experimentada Entusiasta
Determinada En mi camino Dinámica Como una guerrera
Con mística Con pasión por la vida Determinada Lanzada
Que puedo hacerlo todo Plácida Vigorosa Aventurera
Con talento Guiada Conectada con la mejor versión de mí
Con sentido Feliz Emocionada
Magistra Fluyendo en abundancia
Balanceada Sólida
Con asombro de la vida Capaz de decir: esto es exactamente lo que quiero
Viajera Valorando mis capacidades Cosmopolita
Exótica Global Maga
En éxtasis Regocijada Maravillosa Motivada
Genuina Consciente En el aquí y ahora Eufórica
Con pertenencia Fluyendo
Imparable Expansiva Completa En abundancia
Valiente Apasionada por lo que hago Sin miedo
Desparpajada Bailando Libre Celebrando
Con gozo Despreocupada Buscadora de raíces Saltando cargas
Aliviada Sin límites Con alas Ocurrente
Despierta Asombrada Audaz Activa
Vital Cómoda Vibrante de energía
Orgullosa por ser quien soy

www.minuevayo.com





Unidad 3

El Arte de Sentir Tus Súper Emociones

Escribe aquí tus Súper Emociones preferidas