

RUBÉN CAMACHO

LAS 4 CLAVES

PARA APRENDER A GESTIONAR
TUS EMOCIONES

DESCUBRE CÓMO AUMENTAR
TU NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
PARA MEJORAR TU VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL

empoderamientohumano.com



LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

Hola!

Que estés aquí quiere decir que te importa lo más valioso que tienes: **tu crecimiento personal, tomar consciencia de ti y de tu vida y mejorar tu situación actual.**

Todo lo que te ocurre en tu día a día y cómo lo vives (tanto en tu vida personal o sentimental como profesional), **depende de tu estado de desarrollo personal.**

Y ahí... **las emociones son clave.**

Porque cada segundo del día estás sintiendo alguna emoción.

Tranquilidad, orgullo, alegría, miedo, inseguridad, pereza, confianza, ansiedad, ilusión, desesperanza, ira...

Estés lo que estés haciendo, tus emociones están ahí y **te influyen en cada decisión que tomas, en tu forma de ver la vida y de relacionarte, y en todas tus acciones.**

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

Por esta razón, si las entiendes y sabes gestionar tienes tu mejor energía de tu lado.

Pero si no... **las emociones pueden hacerte la vida imposible.**

Demasiado tiempo con ira.

Demasiado tiempo permitiendo que el miedo no te deje construir tus sueños.

Demasiado tiempo con parálisis por tus emociones, inseguridad o confusión.

¿Qué quiero? ¿Qué decisión debería tomar? ¿Cómo supero estos bloqueos habituales?

Tanto en tu vida personal, como profesional, en tus relaciones personales o sentimentales, las emociones juegan un papel clave.

Pero el problema no son tus emociones, **sino cómo entiendes y gestionas tus emociones.**

Si aprendes a entenderlas y a tenerlas de tu lado, estarán a tu favor en lugar de en tu contra y podrás construir una vida en base a la seguridad, la paz, la confianza y la aceptación.

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

Eso es lo que mejorará tu relación contigo, con los demás y con el mundo (también en tu trabajo).

Antes de comenzar, voy a presentarme mejor:

Mi nombre es Rubén y mi sueño es acompañarte a ti a conseguir los tuyos.

[Aquí te dejo un poco más de información sobre mí \(haz click para leer\)](#)



Ahora sí... ¡vamos a por las 4 claves!

CLAVE 1: IDENTIFICA TUS EMOCIONES



LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

Cada segundo del día estás sintiendo emociones.

Ahora, en este mismo momento, estás sintiendo alguna.

Las emociones son nuestra principal energía y motor de acción.

También, es la mejor forma para conocernos.

Las emociones te informan sobre cómo estás, cómo interpretas el mundo y qué necesitas.

Por eso, **identificarlas es clave.**

¿Qué emoción estás sintiendo? ¿Para qué te sirve? ¿Cuál es la razón de que haya aparecido? (algo que haya ocurrido, algún pensamiento, alguna conversación con alguien, etc.)

Intenta, ante todo, identificar qué emociones sientes más a menudo y con más intensidad. Ahí está la clave de todo.

Probablemente, **esas emociones son con las que debes trabajar más para aprender a gestionar tus emociones y así aumentar tu nivel de Inteligencia Emocional.**

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

EJERCICIO: intenta hacer un registro de las emociones que sientes con más frecuencia durante cada día y que te causan malestar, frustración, o que te impiden conseguir lo que quieres o mejorar tu calidad de vida. Analiza cuándo aparecen, qué ocurre, con qué intensidad y durante cuánto tiempo las sientes.

Ahora vamos con la segunda clave!

CLAVE 2: DESCUBRE CÓMO LAS GESTIONES (SI TE FUNCIONAN O NO)

Te voy a contar **cuál es el gran mito de la inteligencia emocional** (una absoluta mentira que te cuentan constantemente).

Las emociones negativas no existen.

Exacto, **no existen.**

Todas las emociones son positivas en sí mismas porque te ayudan a conocerte y surgen por una razón.



El miedo es positivo porque te ayuda a saber cuál es la situación para la cual aún sientes que no estás preparado o para protegerte.

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

La ira también te sirve para saber que algo que ocurre no te gusta y quieres que termine.

El gran problema, es cuando esas emociones las sientes con demasiada frecuencia e intensidad y no te dejan avanzar.

Son emociones que te congelan o que te hacen vivir las mismas experiencias una y otra vez.

Esas son las emociones disfuncionales (las que no te funcionan).

Solo te sirven para que vivas dentro de un círculo.

Identifica cuáles son esas emociones. Tu trabajo consiste en que vuelvan a funcionar como necesitas.

EJERCICIO: identifica qué emociones gestionas de forma disfuncional (son las que una y otra vez te llevan a vivir las mismas experiencias desagradables o que no te permiten avanzar y conseguir nuevos resultados, objetivos o experiencias más satisfactorias en tu vida personal o profesional.

CLAVE 3: ANALIZA ESAS EMOCIONES

Esas emociones no fueron siempre disfuncionales.

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

Un día, algo te ocurrió, y comenzaste a gestionarlas de forma disfuncional. A partir de ahí comenzaron los problemas.

Pero no importa cuál fue ese momento.



Lo que importa es que tienes que analizar esas emociones disfuncionales y saber por qué surgen, qué interpretas de las situaciones, para qué te sirven, cómo te comportas a consecuencia de esas emociones, cómo te comunicas, cuáles son tus actitudes y resultados, etc.

Haz un análisis de todo el significado de esas emociones.

Así, solo así, es como conseguirás comenzar a salir del círculo.

CLAVE 4: TRAZA UN PLAN DE ACCIÓN

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

Para aprender a gestionar tus emociones y aumentar tu nivel de Inteligencia Emocional (tanto si lo quieres para tu vida personal como para tus resultados profesionales), **debes trazar un plan de acción que te permita conseguir ese cambio y transformación.**

Gracias a las acciones diferentes, podrás comenzar a vivir esas emociones de forma diferente y así comprenderlas mejor y gestionarlas de otra forma.

Ese plan de acción debe ser claro, concreto, centrado en acciones diferentes que reflejen que esas emociones son gestionadas de forma totalmente funcional. **Hay cambios estratégicos** que puedes hacer y que pueden comenzar a cambiar toda tu realidad.

Ya, ya lo sé. Mucha veces crees que es imposible.

Pero te aseguro que esa posibilidad existe y está en ti.

No solo consiste en creer. Consiste en hacer algo diferente.

En este camino he acompañado a muchísimas personas y todas lo han conseguido. Tú puedes ser una de esas personas si quieres.

Ahora te cuento **cuáles son los beneficios de aprender a gestionar tus emociones:**

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

- Conocerse mucho más
- Vivir con más bienestar y plenitud
- Atreverte a hacer cosas nuevas que te lleven a crecer
- Mejorar tus relaciones personales (confianza, seguridad, vencer el temor a las relaciones o los celos e inseguridad dentro de las relaciones)
- Mejorar tu autoestima, seguridad y confianza
- Mejorar tu salud (las emociones son clave)
- Desarrollar una habilidad genial para gestionar el estrés
- Si lo que te interesa es tu desarrollo profesional, podrás aprender a mejorar tus relaciones profesionales y con tu equipo de trabajo.
- Si es tu caso, podrás ser un gran líder emocional (las emociones son el motor del liderazgo y del avance personal y profesional)
- Si quieres emprender, te ayudará a crecer más rápido y con más entusiasmo y seguridad.

Ahora es cuando llega tu gran reto.

¿Vas a hacerlo realidad?

¡Pero espera!

Hay una clave más...

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES
(EMPODERAMIENTO HUMANO)

CLAVE SECRETA: COMPAÑÍA

El gran problema de este camino es tratar de hacerlo en soledad.

Lo tengo comprobado: **las charlas o los libros por sí mismo no ayudan mucho.**

Debes comenzar un camino nuevo y necesitas compañía. **Es absolutamente fundamental.**

Cada ser humano funciona como un espejo para el otro. Gracias a la compañía, nos damos cuenta de muchos aspectos que podemos cambiar y de cómo conseguirlo.

Recuerda siempre que las excusas son lo único que no funcionan junto con esperar a que todo cambie sin hacer nada para que eso cambie.

Muchas excusas nos pasan frecuentemente por la cabeza:

“No tengo tiempo para esto”

“Nada va a cambiar porque yo no puedo cambiar”

“Esto me supone mucho esfuerzo...”

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES (EMPODERAMIENTO HUMANO)

“Tengo mucho miedo, mejor comienzo cuando se me pase”.

El Universo no va a escucharte porque está demasiado ocupado con billones y billones de galaxias.

Tú eres muy importante, pero lo debes ser ante todo para ti y gracias a tus acciones diferentes.

Por eso ahora te lanzo un reto.

¿Te gustaría aprender a entender y gestionar tus emociones para siempre?

Ahora es cuando llega el momento de hacerte **el auténtico regalo de este Ebook**. Se trata de que agendes una primera **sesión exploratoria totalmente gratuita conmigo**, para conocernos, profundizar en lo que te ocurre, descubrir cuál es el problema, cuál es la solución para ti, y cómo puedo acompañarte en ese proceso de cambio para que lo consigas al 100% (si es lo que quieres).

Para agendar la sesión (que puede ser a través de Skype o Whatsapp) solo necesitas lo siguiente:

1. Tener un compromiso del 100% para vivir tu proceso de cambio
2. Ser puntual en la sesión
3. Tener ilusión

© Rubén Camacho – <https://empoderamientohumano.com>

LAS 4 CLAVES PARA APRENDER A GESTIONAR TUS EMOCIONES
(EMPODERAMIENTO HUMANO)

¿Quieres dar el paso?

HAZ CLIC AQUÍ Y AGENDA TU SESIÓN EXPLORATORIA TOTALMENTE GRATUITA

Cualquier consulta que necesites hacer, me puedes escribir a
ruben@eyecoachs.com

¿Listos para salir del círculo?

A por ello!

Mil gracias por pensar en ti,
Rubén

