

Com transformar la manera de veure la realitat amb una simple activitat

En primer lloc, cal que sàpigues una cosa molt importat sobre les emocions.
Fes **click** per anar al vídeo explicatiu:



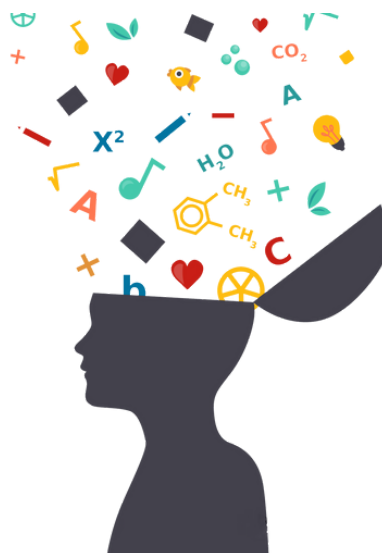
Ara que ja saps què són les emocions i per a què serveixen, ja podem continuar.
Segur que alguna vegada t'has sentit **desbordat, desbordada**, en lluita amb tu mateixa. Sense saber cap a on tirar. És possible que en aquest moment **hi haja alguna àrea de la teua vida en la qual et sents així**.

A vegades tenim moments de malestar i **pensem que “ja passaran”, que “les coses ja se solucionaran amb el temps”**. Ho sé perquè jo també ho he pensat.

Però hi ha **vegades que aquests conflictes no se solucionen si no fem alguna cosa**. Al contrari, moltes vegades, les coses **solen embolicar-se més i més**. Per això és important **aprendre a gestionar les teues emocions**.

Encara que puga **donar-te mandra**.

O encara que, al principi, el treball amb les emocions et genere cert malestar. Les persones tenim tendència a **evitar el malestar psicològic**. I si ho penses, és normal. A ningú no li agrada la sensació desagradable de buit en l'estómac.



Però et conte un secret?

El malestar que tens quan estàs fent un treball amb les emocions és semblant a quan poses desinfectant en la ferida. **Pica, però cura.**

Què passa quan **t'atreveixes** a mirar dins, encara que pique?

Què passa quan **suportes** aquest lleu malestar i el travesses?

Doncs que comences a **prendre el control de la teua vida emocional**. Que **aprens a conèixer-te i a gestionar els teus conflictes interns**.

Creu-me, és molt diferent viure els problemes així. És una experiència totalment diferent.

Pot haver-hi problemes al teu voltant, però tu estàs en calma. **Vius els mateixos problemes, però des del teu eix, des del teu centre.**

El que farem hui és una activitat que t'ajudarà a **canviar la teua manera de veure els problemes**. Pren-te 5 minuts per a tu, seu còmodament i punxa en l'enllaç per a escoltar l'activitat.



Adaptació de la visualització
"Reenquadre literal" de PNL

