

MÓDULO 6: SECUENCIA EMOCIONAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL

ZONA DE CONFORT EMOCIONAL



¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Zona de Confort Emocional
- ✓ Estabilidad Emocional
- ✓ Deudas Emocionales
- ✓ Saldar Deudas Emocionales



Zona de Confort Emocional

- ✓ La manera de tener éxito en tu trabajo, en tus relaciones personales y familiar es desarrollando una zona de confort emocional
- ✓ Si no se tiene una estabilidad emocional no se puede generar grandes resultados en cualquier actividad a realizar.



Estabilidad Emocional

- ✓ La estabilidad emocional hace referencia a la habilidad de la persona para mantenerse estable y equilibrada.
- ✓ En el otro extremo, una persona que tiene un nivel bajo de estabilidad emocional tiende a experimentar fácilmente emociones negativas.



Estabilidad Emocional

Nos provee:

- ✓ La estabilidad emocional provee paz y confort.
- ✓ Una estabilidad emocional, mental, espiritual y física.
- ✓ La recomendación es verificar como te encuentras en cada uno de los estados antes mencionados.

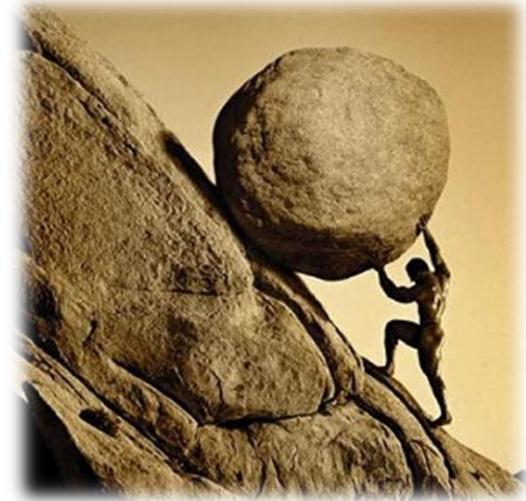
ESPÍRITU



Deudas Emocionales

Las deudas emocionales tienen un efecto similar al de las deudas materiales:

- ✓ Generan culpa y culpa se convierte en un piedra incomoda que entorpece nuestra vida.
- ✓ Las deudas económicas son concretas y tienen unos términos pactados las deudas emocionales generalmente son fruto de fantasías y por eso mismo son confusas y engañosas.



Saldar Deudas Emocionales

- ✓ Si hay una acumulación de deudas emocionales también habrá una acumulación de tristeza, rabia, resentimiento o angustia.
- ✓ Si te sientes invadido por sentimientos negativos pero no atinas explicar el porqué o los porqué que encuentras no te satisfacen, vale la pena que hagas un examen de las posibles deudas emocionales que haya en tu vida.



“No hay plazo que no se cumpla, ni deuda que no se pague”.

- ✓ ¿Hay alguna situación que no tuvo un cierre concreto?
- ✓ ¿Hay alguna expresión de afecto, de rechazo o de indignación que se te quedó atragantada?
- ✓ ¿Hay fantasías acerca de lo que pudiste haber sido o lo que debías haber hecho que sin embargo, no cumpliste?

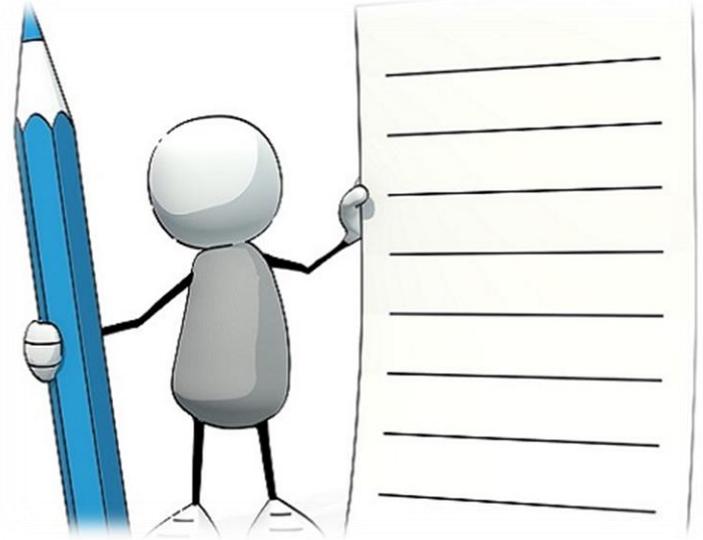


Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!



Resumen de la lección

- ✓ ¿Qué es la zona de confort emocional?
- ✓ ¿Qué es la estabilidad emocional?
- ✓ ¿Cómo surgen las deudas emocionales?
- ✓ ¿Cómo puedo saldar estas deudas emocionales?



Aplicar lo aprendido

- ✓ Al saldar estas deudas emocionales mejoramos aspectos de nuestras vidas que tenían una anclaje emocional que inconscientemente nos limitaban.
- ✓ Superada esta etapa estaremos preparados para continuar con nuestro desarrollo personal.
- ✓ El confort emocional es el equilibrio justo para desarrollarnos personalmente de manera saludable

01:00

