Rueda de las emociones

"La rueda de las emociones", desarrollada por la Dra. Gloria Willcox es una herramienta muy útil para identificar los sentimientos y emociones específicas que estamos experimentando en un momento en particular para así poder afrontarlas y modularlas.

Puede ayudar a identificar qué es lo que estás sintiendo actualmente, e ir hacia adentro o hacia afuera para profundizar y descubrir sentimientos asociados, para que así puedas comprender mejor tu actual estado mental y emocional. Puedes utilizar esta manera para explorar emociones profundas y de larga duración que puedan estar impactando tu vida.

No debe de enfocarse en creer que hay emociones "negativas" o emociones "positivas", sino en aprender a identificar cómo nos sentimos momento a momento, contextualizar las emociones a la situación, descubrir patrones, conocernos y aceptarnos.

Somos humanos, es válido y necesario experimentar todas las emociones del espectro.
Permítete sentirlas, observarlas sin juzgar y dejarlas fluir.

