



Medidor de estado de ánimo

Hola

Tus emociones, especialmente las que sientes constantemente, son uno de los más poderosos factores que influyen en la calidad de tu vida.

La buena noticia es que puedes tomar el control completo e inmediato de tus emociones en este momento.

El primer y más importante paso es medir tus emociones a menudo. (Cuanto más midas tu progreso, mejor valorarás tus acciones.) Al utilizar el medidor de estado de ánimo, tomarás consciencia de las emociones que estás experimentando y elegirás nuevas y mejores emociones que te servirán para mejorar tu vida y conseguir tus metas.

1

Ejercicio 1: CÓMO MEDIR TUS EMOCIONES:

- Comprométete a medir tu estado de ánimo varias veces al día.
- Observa la lista de los diferentes estados emocionales del lado izquierdo del medidor del estado de ánimo, elige la palabra que mejor describen tu estado actual. ¿Cómo te sientes en este momento?
- Anota la fecha y la hora en la parte superior de la página y marca la casilla que corresponde a cómo te sientes.

¿CÓMO TE SIENTES EN ESTE MOMENTO?



Empieza a medir tu estado de ánimo ya

[CLICK AQUÍ PARA DESCARGAR E IMPRIMIR EL EJERCICIO](#)

TONY ROBBINS

EJERCICIO EXTRA

Haz una lista de cosas que te hacen sentir muy bien. Concéntrate en las cosas que no cuestan nada. La próxima vez que te encuentres en un estado de ánimo bajo, saca tu lista y realiza una de las cosas que te hacen sentir bien.

¡Vive con Pasión!

Fecha :

Gracias

“La persistencia puede acabar la derrota en increíbles Logros”