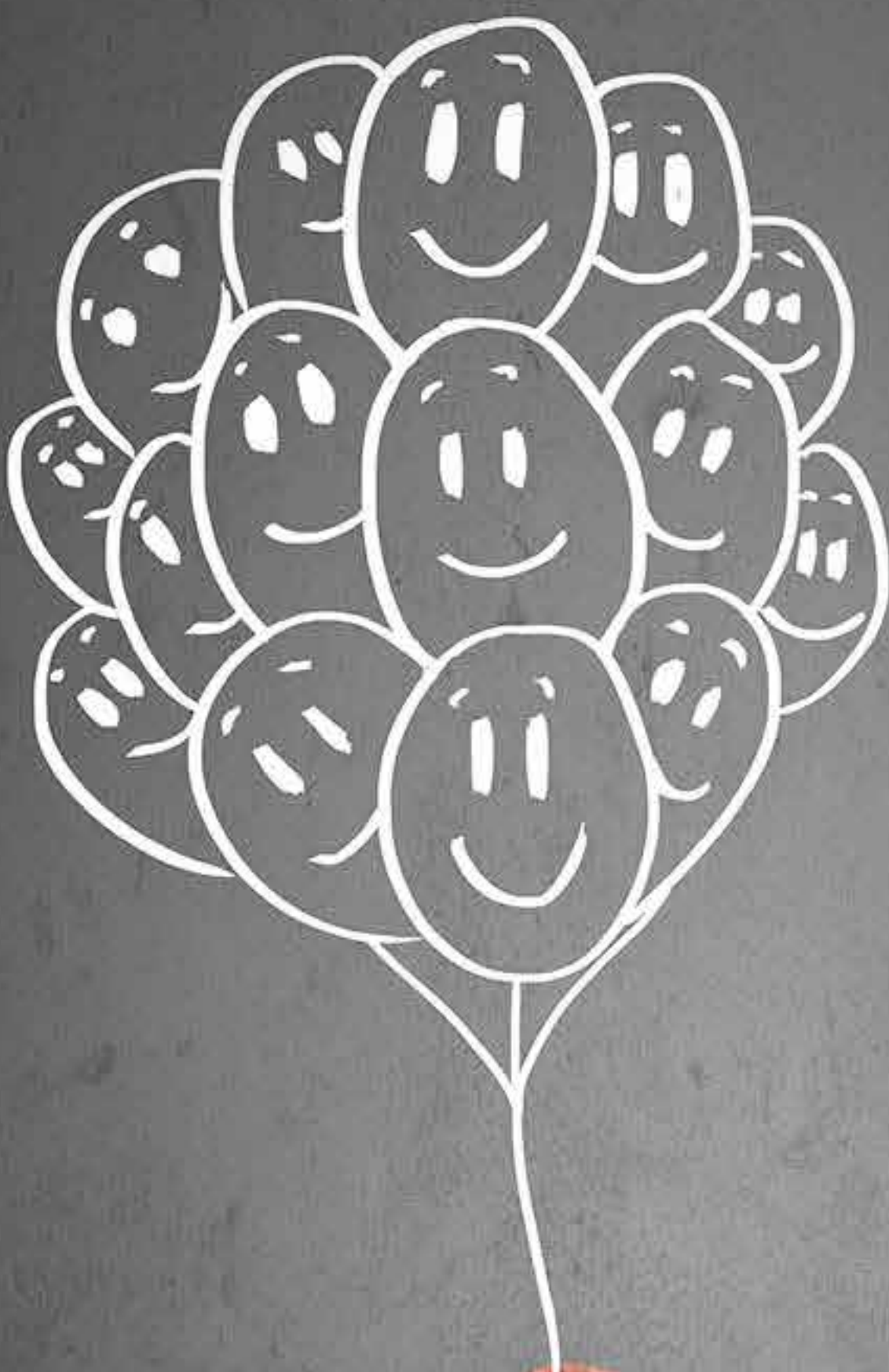


# Evita que tus emociones te controlen





La metacognición es el acto consciente de entender tus emociones y hacerlas presentes, para poder actuar de una manera más acertada y menos impulsiva.

Para poder implementar esta conciencia poco a poco, en el libro de Arthur Brooks y Oprah Winfrey titulado “Build The Life You Want”, nos presentan estos cuatro tips prácticos que Libera Tu Salud considera que te serán de gran utilidad:





# Aprender a respirar antes de actuar:

Antes de responder a la situación que tienes  
enfrente, tómate 30 segundos o más para  
visualizar cuáles podrían llegar a ser las





# Tener un diario:

Antes de responder a la situación que tienes enfrente, tómate 30 segundos o más para visualizar cuáles podrían llegar a ser las consecuencias de tus palabras.



# Cambiar la narrativa de tu pasado:

Tu percepción del pasado cambia en base a tus narrativas actuales del presente y al reconstruir las narrativas pasadas, de una manera más positiva, te ayudará a tomar decisiones reales para el futuro basadas en aprendizajes positivos del pasado.





## Aprende a identificar aprendizajes en los tiempos de caos:

Esto con el fin de aprender a actuar y recordar que siempre podemos sacar lo positivo de una situación complicada, con el fin de prevenir que volvamos a repetir los errores, creciendo e implementando la consciencia con las herramientas que esas situaciones nos dieron. consecuencias de tus palabras.





Nuestras emociones no tienen que dictar la manera en la que actuamos, nosotros como individuos tenemos mucho más poder ante ellas de lo que pensamos, implementar estos cuatro puntos poco a poco, puede ayudarnos a sentirnos en control de lo que estamos viviendo. Si quieres aprender otra herramienta clave para sentirte en control y con dirección, te invitamos a visitar nuestra sección <<Tips Vida Diaria>> la ficha tip, bajo el nombre “Esperanza: la herramienta para hacer realidad tus sueños”