



Registro de Emociones

MANDALA REINA

MARIANA FRASCARELLI



Registro de este viaje creativo

EMOCIONES

Las emociones son reacciones que surgen como respuesta instintiva y automática ante determinados eventos. Suelen ser breves, espontáneas e involuntarias...

SENTIMIENTOS

Son una mezcla de nuestras emociones con nuestros pensamientos. Es la toma de consciencia de una emoción.





*Te propongo durante
estas semanas....*

TENER UN CUADERNO A MANO...

Y tomar nota de cómo te sentís y qué
emociones experimentarás...

¡Este trabajo nos va a movilizar!
Generar tiempo para vos, establecer ciertos
límites en tu entorno, priorizar, tomar
decisiones, elegir... todo eso producirá
"sensaciones".

Escribilas **sin juzgarte**, con el mayor detalle
posible, sin pensar en redactar de manera
correcta, sino escribir de forma
espontánea. Nada de lo que suceda esta
bien ni mal, simplemente "ES".

¿Te animás a realizar este desafío durante
las 4 semanas que vamos a trabajar
juntas?



Semana N° 1

GENERARTE SEGURIDAD...

Cuando nos sentimos seguros, tenemos una sensación de felicidad.

Ese es un excelente contexto para crear.

Fijá pequeños objetivos, cosas simples que puedas ir cumpliendo. No busques grandes espacios de tiempo, sino ratos para lograr lo que te propusiste.

Armá tu lugar para trabajar. Tener los materiales ordenados y unas florcitas que decoren, pueden hacer la diferencia.

No necesitas un taller, alcanza tener un espacio que te inspire.

Música que disfrutes, es fundamental para generar un contexto de tranquilidad y seguridad.