

El Mundo De Los Anclajes Emocionales



Vamos A Explorar El Mundo De Los Anclajes Emocionales

Escuela de Coaching y Cábala

Coachingcabala.com

El Mundo De Los Anclajes Emocionales

Curso Básico PARTE 1

Curso Básico de Los Anclajes Emocionales.

Recomendaciones:

Conocernos a nosotros mismo cuando entramos a una etapa de adquirir consciencia es normal que a menudo tengamos que enfrentarnos a nuestra versión de nosotros mismos que se encuentra desactualizada. Entonces es normal que haya aspectos de nuestras vidas que no nos vayan pareciendo muy cómodas y eso se puede entender. Te dejo estas 3 recomendaciones:

1. **Abre tu mente**, es muy necesario que manejes una apertura para conocerte y mejorarte.
2. **Toma tu tiempo**, no estas en una carrera de competencias, trabaja en ti en base a tu tiempo.
3. **Expande tu deseo**, al ampliar nuestro deseo por mejorarnos a nosotros mismos es la mejor formula de crecimiento personal, recuerda: A mayor deseo, mayores resultados mayor es la transformación.

¡Vamos a navegar hacia un futuro más pleno y consciente!

El Mundo De Los Anclajes Emocionales

Descubramos cómo se forman, cómo nos influyen y cómo podemos utilizar ese conocimiento para construir una vida llena de emociones positivas y significativas. Juguemos con los anclajes emocionales, recordando que somos los capitanes de nuestro propio barco emocional.

Comencemos esta travesía de conocimiento

¿Qué son los anclajes emocionales?

Los anclajes emocionales, esos vínculos mágicos que nuestra mente crea para recordarnos constantemente nuestras reacciones preprogramadas. exploremos el impacto de los anclajes emocionales en nuestras vidas, cómo nos condicionan y hasta cómo podemos liberarnos de sus garras, descubriremos el poder que ejercen sobre nuestra experiencia emocional.

La formación de los anclajes emocionales:

Es un proceso fascinante que ocurre en nuestra mente, influyendo en la manera en que experimentamos y respondemos a las diferentes situaciones. Estos anclajes pueden tener un impacto significativo en nuestras emociones y comportamientos, y comprender cómo se forman nos permite explorar estrategias para gestionarlos de manera efectiva.

¿Sabías que hay diferentes tipos de anclajes emocionales?

¡Sí, lo has oído bien!

El Mundo De Los Anclajes Emocionales

Acompáñame en este viaje por el mundo de los anclajes emocionales y descubre cómo influyen en nuestras vidas.

Toma papel y lápiz y has tu trabajo de explorar en ti, lo puedes hacer a tu tiempo, pero hazlo, recuerda que: **“Conocimiento que no se vive, no sirve para nada”** es otro de nuestros lemas en la Comunidad del Conocimiento.

¿Estamos preparados? Dale un me gusta o un me encanta y no olvides dejar un comentario.

¡Vamos a por ello!

Tipos de Anclajes Emocionales

1. Anclajes Positivos:

¡Siempre en el lado soleado!

Los Anclajes Positivos son como esos momentos gloriosos en los que sientes una oleada de felicidad y todo parece perfecto.

Piensa en el aroma del pan recién horneado que te transporta a tu infancia y despierta una sensación reconfortante.

¿O qué tal ese lugar especial que visitaste una vez y que te hace sonreír cada vez que lo recuerdas? (Picarones todos ustedes, sonrisas)

El Mundo De Los Anclajes Emocionales

Estos anclajes nos llenan de alegría y nos dan un impulso emocional positivo cada vez que los encontramos.

Ahora te invito a explorar en ti: esos anclajes emocionales positivos que tienes como recursos valiosos en tu vida, puedes escribirlos o grabarlos en un mensaje de voz, al hacerlo dedica un tiempo para reflexionar qué aprendes de ellos, cómo te ayudan en la vida diaria, es un enorme placer auto-conocernos. Te voy a compartir un anclaje emocional personal que me da mucha energía: **“Cada vez que yo obtengo un avance en mi proyecto de vida, no importa si es el más pequeño, lo celebro con una buena, sabrosa y exquisita taza de café”** se lo que están pensando: entonces cuántas tasas de café tomas al día, a veces muchas y a veces más de muchas (Sonrisas).

Comparte con la comunidad tu experiencia, así, ayudamos a otros a gestionar positivamente los anclajes positivos.

Espero tus comentarios y aportes a la comunidad.

Saludos, mañana tendremos otra entrega sobre los:

Anclajes Emocionales

Notas

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.