

El Mundo De Los Anclajes Emocionales Parte 4

*Impacto de los Anclajes
Emocionales*

Y

*El ciclo del anclaje
Emocional*

El Mundo De Los Anclajes Emocionales

Parte 4

El Mundo De Los Anclajes Emocionales Parte 4

Curso Básico PARTE 4

Impacto de los Anclajes Emocionales

El ciclo del anclaje emocional

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 fórmula de crecimiento personal, recuerda: A mayor deseo, mayores resultados mayor es la transformación.

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

Impacto de los Anclajes Emocionales

Condicionados y Atrapados

¡Víctimas de los anclajes emocionales!

Los anclajes emocionales nos atrapan como moscas en una telaraña emocional.

Imagina esto: Cada vez que ves una foto de tu ex, sientes un pico de tristeza y melancolía, como si estuvieras reviviendo el corazón roto una y otra vez.

O tal vez, cuando escuchas una canción que solías escuchar con un ser querido que ya no está, te embarga una sensación de pérdida abrumadora.

Estos anclajes nos tienen justo donde nos quieren, enredados en emociones que parecen tener el control sobre nosotros.

Escribe en el diario cómo te has sentido cada vez que experimentas esos picos emocionales, analiza **¿Qué te están diciendo? ¿Qué te están enseñando?** Participa con tus comentarios y compartiendo tu historia con cada uno de nosotros, comparte la información de este post para que otros también crezcan y se conozcan un poco más.

El Mundo De Los Anclajes Emocionales Parte 4

¡Espera un momento!, nos seamos tan catastróficos.

¡Sí, todavía hay esperanza!

No todo está perdido. Los anclajes emocionales también pueden tener un impacto positivo en nuestra vida. Piensa en ese olor que te transporta a las vacaciones de verano, donde todo era alegría y diversión.

Cada vez que percibes ese aroma, tu estado de ánimo se eleva instantáneamente.

O tal vez, cuando ves el rostro sonriente de un ser querido, te llena de amor y felicidad.

Estos anclajes positivos nos recuerdan que no todo en el mundo emocional es oscuro y sombrío. **Ya era hora de algo inspirador**

A trabajar...

¿Te han sucedido experiencias similares? Cuéntanos y comparte

El Mundo De Los Anclajes Emocionales Parte 4

EL CICLO DEL ANCLAJE EMOCIONAL

¡La rueda de la fortuna emocional!

Los anclajes emocionales pueden desencadenar un ciclo interminable de emociones. Por ejemplo, si cada vez que te sientes estresado, recurras a comer en exceso como una forma de consuelo, estás atrapado en un ciclo de anclaje emocional poco saludable. Cada vez que experimentas estrés, recurras a la comida, lo cual a su vez aumenta tus niveles de estrés y crea una asociación negativa con la comida.

¡Es como un carrusel emocional sin fin!

Desafiando los anclajes

¡Reescribiendo el guion emocional!

Pero no te preocupes, no estamos condenados a ser prisioneros de nuestros anclajes emocionales. Podemos desafiarlos y reescribir el guion emocional. Por ejemplo, si tienes un anclaje negativo asociado con el fracaso, puedes trabajar en cambiar esa asociación a través de la reevaluación cognitiva y el cultivo de una mentalidad de crecimiento.

Si tienes un anclaje emocional positivo asociado con una actividad específica, como pintar, puedes aprovecharlo para mejorar tu bienestar emocional.

El Mundo De Los Anclajes Emocionales Parte 4

El coaching y la Cábala juntas son herramientas poderosas para reescribir dichos guiones, escríbenos tu caso, y te brindaremos una primera cita gratuita, con la finalidad de realizar una exploración de esos anclajes emocionales que te mantienen viviendo una vida que no has deseado tener.

“Acciona, Acciona, Acciona”, es otro de nuestros lemas como Comunidad del Conocimiento. Haz tu trabajo, nosotros te damos el conocimiento, pero, es tu responsabilidad hacer algo inmediatamente lo aprendes para mejorarte, uno de nuestros objetivos es que: **“Puedas Evolucionar y Crear tu mejor Versión”**

