



Instituto Budadharmá

“Autobiografía emocional”

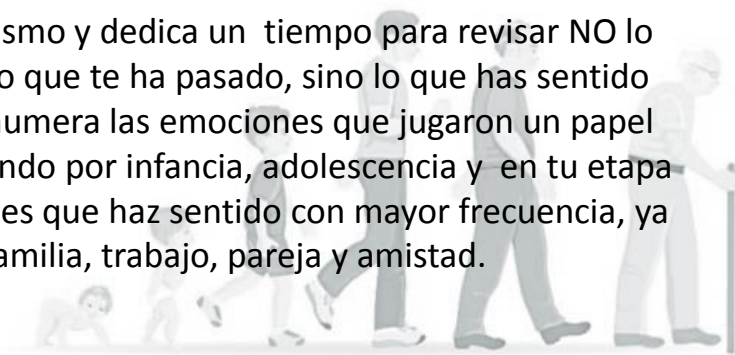
Nuestras emociones: un camino de transformación

Tema 1

El rol de las emociones en el camino espiritual

Primera parte

Siéntate en silencio contigo mismo y dedica un tiempo para revisar NO lo que has hecho en esta vida o lo que te ha pasado, sino lo que has sentido durante el curso de su vida. Enumera las emociones que jugaron un papel importante en tu vida , separando por infancia, adolescencia y en tu etapa de adulto. Incluye las emociones que haz sentido con mayor frecuencia, ya como adulto, en estas áreas: familia, trabajo, pareja y amistad.



INFANCIA

Familia	Trabajo (en su caso)	Amistad

ADOLESCENCIA

Familia	Trabajo (en su caso)	Noviazgo	Amistad

- VIDA ADULTA

Familia	Trabajo	Pareja	Amistad

Segunda parte

Ahora toma un momento para considerar lo que has escrito. Házte las siguientes preguntas:

- ¿Encuentras emociones que experimentaste en un área o período de la vida, pero no a otros?
- ¿Hay ciertas emociones que aparecen una y otra vez?

Revisa tus listas y anota un signo de más (+) en las emociones positivas y un signo de menos (-) al lado de lo negativo. A continuación cuenta las de cada período.

- ¿Cuál es la proporción entre emociones positivas y negativas en cada periodo?
- ¿Es diferente esta proporción según el periodo de la vida?

Quédate unos minutos contemplando lo que sea que ves con este ejercicio sobre tu trayectoria emocional.



Tercera parte

Por último, ubícate en tu vejez, cerca del final de tu vida. Imagínate mirando hacia atrás sobre esta lista de emociones, sintiendo satisfacción o lamentándote por la forma en que has vivido tu vida emocional.

- ¿Qué emociones te alegra haber sentido?
- ¿Qué emociones desearías no haber registrado como parte de tu autobiografía emocional?
- En la siguiente tabla enlista de las emociones que desearías haber tenido como parte de su vida emocional (A CULTIVAR) y las que desearías no haber experimentado (A ELIMINAR Y DEBILITAR)

Mantén esta lista a la mano durante el resto de este curso, como un recordatorio de sus metas. Enríquela a lo largo del mismo si lo deseas.

A CULTIVAR			A ELIMINAR Y DEBILITAR
------------	--	--	------------------------