



Rutina de interioridad

¿Cómo controlar este mar de emociones?

En estos momentos que nos ha tocado vivir debido a esta pandemia, seguro que hemos tenido oportunidad de pasar por todas las emociones que los humanos tenemos el privilegio de sentir.

Desde el trabajo de nuestra interioridad, hoy, vamos a centrar nuestra atención en aquellos momentos en los que la ira se adueña de nosotros. La ira, también llamada rabia o enojo, es una emoción exaltada y desagradable que surge de la frustración ante algo que deseamos y no tenemos, o ante una injusticia. La ira es una emoción humana completamente normal y, en ocasiones, hasta resulta ser un mecanismo de adaptación a nuevas realidades. Ahora bien, si dejamos que la ira nos invada puede afectar a la calidad de nuestra vida y nos hará sentir a merced de una emoción impredecible y poderosa.

Debemos ser capaces de controlar este sentimiento y aprender a utilizar procesos conscientes para dominar estos momentos de enfado. Para ello cuatro pasos son esenciales: piensa, para, relájate y busca una solución constructiva.

A continuación, os proponemos una técnica muy sencilla para lograr ese control que deseamos.

TÉCNICA DE LA TORTUGA

Es una práctica muy sencilla que nos va a servir tanto a los más pequeños como a los mayores.

PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:



En este enlace lo podéis ver de una forma muy gráfica. Esperamos que os guste y os sirva en esos momentos en los que os sentís enojados o rabiosos.

<https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVL6o>



FUNDACIÓN EDUCATIVA
Sofía Barat

Un abrazo virtual a todos,

¡¡¡ Adelante!!!

