

La estructura neurolingüística de las emociones

El desarrollo de la inteligencia emocional con
PNL

Carrión López, Salvador A.

Editorial: PNL Books Ediciones

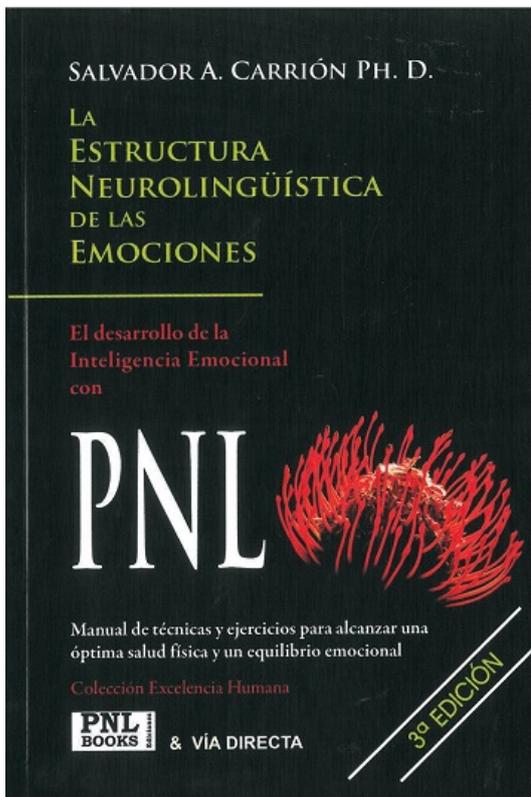
ISBN: 9788493688264

Páginas: 215

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,50 €



SINOPSIS

Las emociones son sentimientos de respuesta en un determinado momento.

Podríamos considerarlas como los guardianes de nuestra vida, agentes de información que avisan de lo que está ocurriendo dentro y fuera de uno mismo. Son señales de advertencia (alarmas) para que corriamos, variemos o mantengamos el estado y las conductas en los que estamos inmersos.

De lo que trata esa indicación, lo que la emoción intenta transmitirte o comunicarte, es a lo que llamamos: función comunicativa y mensaje de la emoción.

Veamos algunos ejemplos:

Abrumado o agobiado: Lo que esta emoción dice es: «Estás pretendiendo alcanzar resultados que son muy importantes o muy numerosos para poderlos realizar en el tiempo que tienes disponible».

Mensaje: «Revisa tu situación personal y marca prioridades, descarta aquello que no necesites o no sea prioritario».

Aburrimiento: Función comunicativa: «Nada que te resulte interesante está ocurriendo en el presente».

Mensaje: «Cambia de actividad, haz algo interesante ahora».

Aflicción: «Algo ha ocurrido en el pasado que ha supuesto una pérdida o un desequilibrio emocional».

Mensaje: «Fortalécete o evita ese tipo de situaciones».