Sentir y pensar no son lo mismo.

Puedes tener tus pendientes organizados, saber qué quieres...
y aun así sentir un revolú por dentro.



Porque cuando aparece una emoción, muchas veces hacemos algo inmediatamente:
empezamos a pensar SOBRE ella.

¿Por qué me siento así?

Seguro fue por esto...

¿Y si significa que...?

¿Y ahora qué hago?



Y sin darnos cuenta, pasamos de **sentir algo** a **construir una película completa** alrededor de eso.

Hoy vamos a intentar separarlas.

Una cosa es lo que pasó. Otra, lo que interpretaste.

Imagina:

Alguien no responde tu mensaje.



HECHO:
No ha respondido.

EMOCIÓN:
Me siento preocupad@ / triste / molest@.

HISTORIA QUE CONSTRUYE MI MENTE:
"Está molesto conmigo."
"Dije algo que no debía."
"Ya no le importo."

¿Puede ser verdad? **Quizás.**

¿Lo sabes? **Todavía no.**

Y ahí podemos perder claridad:

cuando tratamos nuestra interpretación como si fuera un hecho.

HERRAMIENTA:

Hecho
Emoción
Historia



Cuando algo te mueva emocionalmente esta semana, haz una pausa y **divide una nota en 3:**

1 | **¿QUÉ PASÓ?**
Escribe solamente lo que sabes que ocurrió.



2 | **¿QUÉ SENTÍ?**
Ponle nombre a la emoción sin corregirla.



3 | **¿QUÉ HISTORIA ESTOY CONSTRUYENDO?**
¿Qué estoy suponiendo, anticipando o interpretando?



No necesitas convencerte de que estás equivocad@.

Solo separar lo que sabes de lo que estás interpretando.

No necesitas resolver la emoción inmediatamente.

Cuando termines, **pregúntate:**

¿Qué sé y qué estoy suponiendo?



Tu emoción sigue siendo válida aunque descubras que parte de lo que estás pensando es una interpretación.

No se trata de decir:
"Estoy exagerando".



Se trata de poder reconocer:

*"Esto pasó.
Esto me hizo sentir así.
Y esto es lo que mi mente está agregando."*



Hazlo una o dos veces esta semana cuando algo te mueva emocionalmente.

La claridad emocional no es dejar de sentir. Es aprender a sentir sin convertir inmediatamente cada emoción en una conclusión.