

EL USO DE LAS EMOCIONES



Da vitalidad, energía para concentrarme en mis pasiones y las cosas que me importan en la vida.

Evitar situaciones que me disgustan, no son agradables o no me dan placer.

Asimilar situaciones difíciles o de mucho dolor, analizarte/ introspección que te permite realizar cambios.



Adaptarme y concentrarme para manejar los cambios.

Anticipar el peligro, huir de situaciones de riesgo.

Poner límites, defendernos de otros y de agresiones.

