

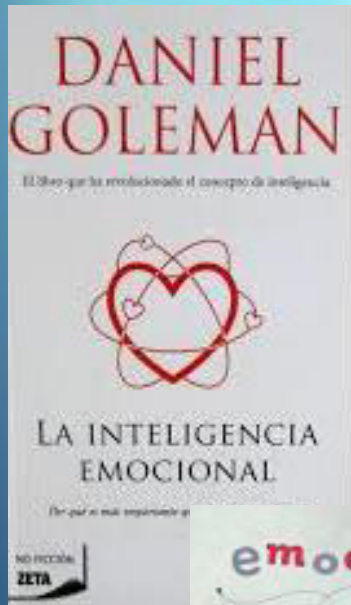
Módulo Auxiliar de las Emociones

El trabajo consciente con las emociones es otro de los Módulos Auxiliares que podemos incluir en nuestra práctica integral.

Este módulo puede ser complementario al trabajo comenzado en el módulo esencial de la sombra. Pues, aunque el módulo de la sombra es importante para dar claridad a nuestra vida emocional y así movernos entre la maraña de emociones secundarias e inauténticas, mediante este módulo auxiliar tenemos la oportunidad para asumir y emplear creativamente la energía de la emoción primaria y auténtica.



La energía de la emoción auténtica es una expresión de la energía primordial de nuestro ser, algo esencial y necesario para la totalidad. Si nuestras emociones, como la ira, el miedo o la tristeza, son aparentemente “negativas” puede parecer que sabotean nuestra eficacia o envenenan nuestra mente y nuestro corazón. No es de extrañar, en tales casos, decidir la necesidad de eliminarlas. Pero ésa, no obstante, es una opción poco realista, porque el empeño en “desembarazarse” de las emociones negativas no hace sino enterrarlas más en la sombra jagudizando, en tal caso, el problema del que partíamos! Resulta mucho más provechoso transmutar esas emociones en su energía pura y esencial y, a partir de ahí, expresarlas y liberarlas más adecuadamente.



Autoconciencia	Auto-gerencia	Conciencia social	Gerencia de relaciones
Autoconciencia	Autocontrol emocional	Empatía	Influencia
	Adaptabilidad		Coach y mentor
	Orientación al logro	Conciencia organizacional	Manejo de conflictos
	Optimismo		Trabajo en equipo
			Inspiración



	LO QUE SIENTES	LO QUE HACES
EN TI	AUTO CONCIENCIA	AUTO CONTROL
EN LOS DEMÁS	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES



<http://www.asnie.org/>

<http://www.inteligencia-emocional.org/>

Inteligencia Emocional
www.inteligencia-emocional.org



"La inteligencia emocional es útil en tiempos de bonanza,
imprescindible en tiempos de crisis."

Dr. Hendrie Weinsinger