

## Coach y Consultor para tu Evolución Profesional.



Reserva tu espacio por



+56 9 5623 1147

contacto@pedrocoach.cl

Te acompaño en tu camino profesional

Prepárate para brillar en el mundo corporativo

📖 Autor del libro "Manejo de las emociones en el proceso de cambio"  
y "Caminando hacia el Autodescubrimiento".

## Ejercicio Práctico

¿Qué te hizo sentir?



¿Cómo se manifestó tu cuerpo?

¿Cuál es tu sentimiento con el que se conecta?

Detalla el hecho o la situación del momento.  
En forma neutra sin carga emocional,.



¿Cómo reaccionaron ante la situación?



¿Era la reacción que esperabas?

¿Cómo te hubiera gustado que fuera la reacción?

¿Qué puedes hacer diferente en la siguiente oportunidad?

Prioridades:

**Establece 3 acciones** que te pueda servir a mejorar tu reacción ante una situación similar en el futuro.

- 1.
- 2.
- 3.

“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor” —Frederick Dodson.