



Método RAIN para gestión emocional

1. Reconocer: Reconoce como te estás sintiendo. En mi cuerpo siento___La emoción que siento es_____ en mi mente estoy pensando ___

2. Aceptar: Acepta y permite que las emociones ocurran tal como son. Esta bien sentir lo que sientes, está ahí por algo.

3. Investigar: Investiga con compasión y atención.

Pregúntate:

¿Qué es lo que esa emoción está tratando de decirte?

¿Qué exactamente crees tu que detonó esta emoción?

¿Que otras situaciones en tu vida han detonado estas mismas emociones en ti?

¿Qué creencia está detrás de esta emoción?

4. Nutrir: Nutréte de compasión para tomar una acción constructiva. Ésto es un momento de crecimiento para ti.

Preguntate:

¿Qué apoyo necesito para dejar ir/fluir estas emociones?

¿Cómo puedo nutrirme/consentirme para elevar mi estado emocional?

¿Qué puedo aprender de esto?