

# Práctica para la vida cotidiana: Diario Emocional

Somos seres emocionales.

Y al mismo tiempo, no fuimos educados para entender lo que sentimos.

A lo largo del día te visitarán muchas emociones diferentes. La mayoría de las veces, ni siquiera nos damos cuenta.

Esta semana te propongo que inicies tu diario emocional. Registra qué emociones te visitaron durante el día. Te darás cuenta de que tu mundo emocional es un océano... y que tienes que aprender a navegarlo.

Si te resulta interesante, anota los episodios emocionales más llamativos, describe allí cómo actúas normalmente cuando se producen y, sobre todo, cómo te sientes cuando se manifiesta una emoción más intensa.