

**Conocerse a uno mismo,  
creer en uno mismo, elegir desde uno mismo.**

santaeufemia  
**COACH**



**Cuando la PASIÓN domina a la RAZÓN**



Cualquiera puede enfadarse,  
es algo muy sencillo.  
Pero enfadarse con la  
persona adecuada, en el grado  
exacto, en el momento  
oportuno, con el propósito  
justo y del modo correcto,  
eso, ciertamente, no resulta  
tan sencillo.

-Aristóteles-

# Un momento para la reflexión...

- ¿En qué medida tus emociones controlan las decisiones más importantes tu vida en general?
- ¿Consideras que la mayoría de las veces tu estado de ánimo depende de cómo te tratan otros o de las circunstancias, más que de ti mismo?
- ¿Te cuesta decir NO y das mucha importancia a la opinión de los demás?
- ¿No sabes cómo poner límites y te da miedo el rechazo de los demás?
- ¿Te has sentido frustrado por aplazar lo que quieres hacer por contentar a los demás?
- ¿Escuchas a tu voccecita interna que continuamente te envía mensajes negativos?
- ¿Te enfadas rápidamente y explotas con facilidad?
- ¿Necesitas la aprobación de los demás para sentirte seguro?

# Algunas conclusiones

**¿Te has sentido identificado con alguna de las reflexiones anteriores?**

**¿Podrías afirmar que las emociones te dominan y definen tu estado de ánimo, tu autoestima y tú felicidad?**



**Las emociones están presentes 24 horas al día, 365 días al año y durante toda la vida.**

**Somos seres emocionales y por ello es fundamental aprender a gobernar tu mundo interior, para tomar tus propias decisiones y que no sea el miedo, el enfado o la tristeza quien decida por ti.**

**¿Qué prefieres?**

**¿No hacer nada y seguir como hasta ahora?**

**O**

**¿hacer algo y que tu vida cambie?**



# Es tuya la decisión...

Replanteémonos  
nuestra forma de  
analizar y sentir las  
cosas.

Regularemos nuestras  
emociones y  
aprenderemos a  
actuar de forma  
diferente.



# ¿Qué te llevarás de esta Máster Class?

- Aprenderás a identificar y observar mejor tus emociones.
- Comprenderás el por qué de algunas reacciones (todo está en nuestro cerebro...y en tu actitud)
- Potenciarás tu capacidad para poner a tu favor las emociones y no en contra.
- La inteligencia emocional es una habilidad, no un rasgo, se puede aprender.
- Lo único imposible es aquello que no intentas.





***“Yo no puedo enseñaros nada,  
sólo puedo ayudaros a buscar el Conocimiento dentro de vosotros  
mismos, lo cual es mucho mejor que traspasaros mi poca sabiduría”***

***Sócrates***



# **Isabel Santaefemia Díaz- COACH**

**EXPERTA EN COACHING PERSONAL y PNL**

(Acreditada por ADESCO - Asoc.Española de Coaching) y

**PRACTITIONER PNL** (Programación Neurolingüística)

Certified Practitioner NLP por la ITA (International Trainers Academy Of NLP)

(Titulación Oficial Certificada por John Grinder, Carmen Bostic y Miguel Carroll)

*¿A qué esperas para cambiar tu vida?*



*Cuando crees que sabes todas las respuestas,  
la vida viene y te cambia las preguntas...*

*¿Empezamos?*

santaeufemiacoach@gmail.com