

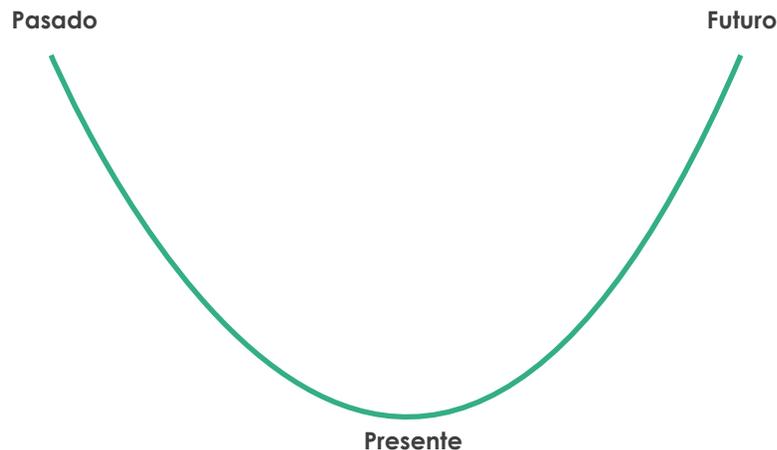
Ejercicio para fortalecer: Trabajar con la línea de tiempo

Este ejercicio para fortalecer tus emociones positivas consiste en filtrar de todos tus recuerdos sólo las experiencias importantes que están conectadas con las emociones que quieres fortalecer. Todas y todos almacenamos nuestros recuerdos en una "línea de tiempo", una especie de "línea de la vida". Para muchas personas, el pasado queda atrás, el futuro suele situarse justo delante a la derecha.

En este ejercicio, necesitas lo que se llama una línea de tiempo para trabajar, que puedas visualizar completamente desde cualquier ubicación. La mejor manera de hacerlo es colocarla en forma de U en la sala.

Si es posible, utiliza tarjetas de moderación (la mitad de hojas tamaño carta también sirven). Necesitas una tarjeta para el presente, otra para el pasado y otra para el futuro.

Etiqueta las tarjetas según corresponda con las palabras "Pasado", "Presente" y "Futuro" y colócalas en la sala. Lo ideal es trazar la línea del tiempo con una cuerda (pero también puedes simplemente imaginarte la línea). Así es como debe quedar:



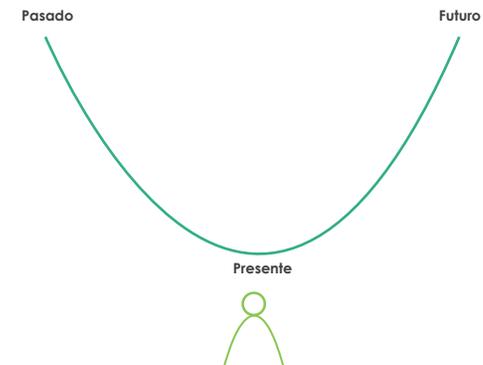
Fuente:
Heller, Jutta. 2013. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. pp 56 - 57
Traducido por Rita Muckenhirn. 28.06.2023

Ejercicio: Recopilando recursos

En este ejercicio, te mueves por la sala siguiendo tu línea de tiempo. Empiezas con la tarjeta "Presente". Debes tener un lapicero y otras tarjetas preparadas para poder tomar notas "en el camino".

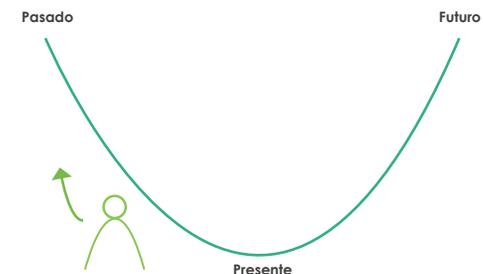
Paso 1:

- Colócate sobre la tarjeta "Presente".
- Elige una emoción que te gustaría integrar con más fuerza en tu vida: Alegría, fuerza, humor, serenidad....



Paso 2:

- Retrocede en el tiempo hacia el pasado en tu línea de vida, recordando paso a paso la última semana, los últimos meses, años.
- Fíjate en qué puntos de tu línea de tiempo descubres situaciones en las que sentiste con intensidad exactamente esa emoción (por ejemplo, alegría).
- Si puedes pensar en un momento de tu vida en el que sentiste intensamente esa emoción, selecciona también situaciones concretas dentro de ese momento.

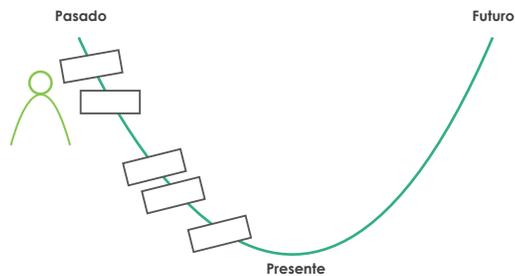


Paso 3:

- Detente brevemente en cada situación y visualízala con atención.
- Fíjate en lo que ves, oyes y sientes en la situación, como si estuviera sucediendo ahora.
- A continuación, escribe un título para la situación en una tarjeta (por ejemplo, "Fogata durante un fin de semana en la playa", porque allí tuviste una agradable plática toda la tarde y te reíste una y otra vez).
- Coloca esta tarjeta en el lugar correspondiente de la línea de tiempo.

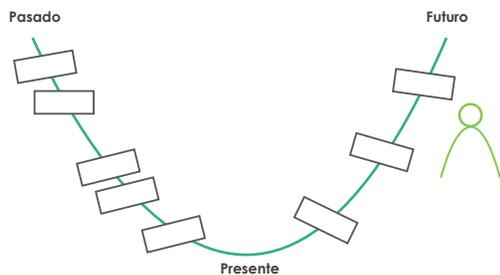
Paso 4:

- Busca al menos cinco situaciones correspondientes, o incluso más. Escribe una tarjeta para cada situación y colócala en tu línea de tiempo.



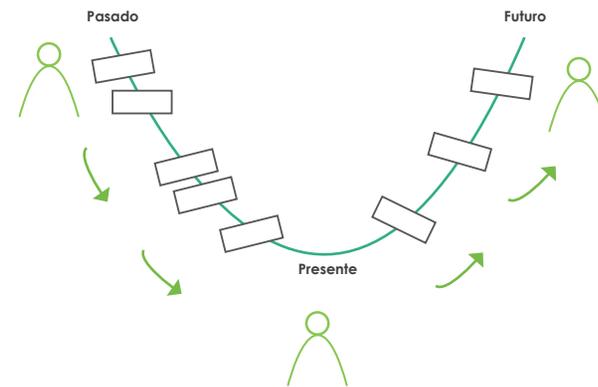
Paso 5:

- Piensa con quién y cuándo quieres sentir y utilizar más la emoción elegida en el futuro. ¿Para qué puede ser útil esta emoción?
- Elige dos o tres situaciones concretas y escríbelas en una tarjeta (por ejemplo: "Sentir más alegría con mis colegas durante las agotadoras reuniones de equipo, para aportar más ligereza y mejor humor a la rutina diaria de trabajo").
- Coloca esta tarjeta en tu línea de tiempo, en la sección Futuro.



Paso 6:

- Muevete del pasado al futuro en tu línea de tiempo: empieza por tu recuerdo que se encuentra más lejos en el pasado.
- Colócate sobre esta tarjeta, lee el encabezado y fíjate en lo que ves, oyes y sientes en la situación. Disfruta de la situación y de la sensación.
- Haz lo mismo con todas las demás tarjetas.
- Cuando llegues a la tarjeta "Presente", detente un momento y visualiza esta cualidad de la emoción con todos tus sentidos.
- Con este sentimiento, avanza hacia tu futuro. Sitúate en cada una de tus tarjetas y déjate sorprender por lo que allí verás, oirás y sentirás.



Paso 7:

- A continuación, vuelve a la tarjeta del Presente.
- Mira de nuevo hacia atrás y fíjate en las estaciones y emociones que has recopilado.
- Mira hacia delante y decide conscientemente utilizar tu nueva cualidad de sentimiento en el futuro.

