

Diez pasos para alcanzar la sabiduría emocional

Esta es una plantilla que puede superponer en su vida cotidiana, durante toda su vida. Si su CE ya es elevado, emplee estos diez pasos como recordatorio y referencia para mantenerse consciente de sí mismo y sentirse realizado.

1. *Haga que el cuidado de su cuerpo sea una prioridad.*
 - Descanse lo suficiente; los expertos recomiendan de siete horas y media a ocho horas cada noche. Tal vez pase con menos, pero no funcionará de manera óptima.
 - Haga ejercicio, estírese, muévase y tonifíquese. No es necesario que se convierta en un fanático del ejercicio físico; 20 o 30 minutos de ejercicio una o dos veces a la semana estimulará su consciencia física y emocional.
 - Lo que come afecta a cómo se siente emocional, mentalmente y físicamente. Comer demasiado y comer lo que no se debe entorpece la percepción y la conciencia emocional.
2. *Busque el sentimiento en su cuerpo, no en su cabeza.*
 - La emoción es una experiencia sentida que se produce en algún punto por debajo del puente de la nariz.
 - Sus emociones le hablan a través de las vísceras y la musculatura del cuerpo.
3. *Desarrolle el músculo emocional cada día dedicando tiempo a concentrarse en la experiencia emocional.*
 - Practique el proceso de desarrollo del músculo emocional hasta que se convierta en una segunda naturaleza.
 - Viva el momento manteniendo la conciencia emocional en su vida cotidiana.
4. *Acepte todo lo que siente.*
 - Es capaz de tolerar sentimientos que no necesariamente le producen placer, siempre que se aleje de la cabeza y se mantenga en la experiencia física.
 - Aceptando lo que siente funde el CE con el CI.
5. *Abra su corazón a los demás.*
 - Introduzca su capacidad de sentir en el amor, el trabajo y la familia.
 - Deje que sus sentimientos resuenen con los de los demás.
6. *Actúe; haga cosas que le hagan sentirse útil e importante.*
 - Deje que los sentimientos influyan en sus elecciones.
 - Deje que los sentimientos inspiren sus acciones.
7. *Escuche con empatía.*
 - Escuche a los sentimientos que se encuentran bajo las palabras.
 - Escuche con los ojos, el corazón, el estómago y otras partes del cuerpo y no sólo con los oídos.
8. *Dígales cómo se siente.*
 - Los sentimientos profundos son una fuente de fuerza.
 - Los mensajes enviados desde el corazón traspasan las barreras intelectuales.
9. *Utilice el cambio como oportunidad de madurar.*
 - La pasión le da energía para seguir madurando.
 - La pasión le proporciona un medio para poner en práctica el cambio curativo.
10. *Llévese una dosis de humor adondequiera que vaya.*
 - La risa equilibra al instante la cabeza y el corazón.
 - Nada le hace salir de su cabeza más deprisa que una buena y sincera carcajada.