



# CÓMO AYUDARTE A VIVIR EN POSITIVO

By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO



## **EMOCIONES NORMALES** QUE SENTIMOS EN **NUESTRA VIDA**

- **ALEGRÍA**
- **TRISTEZA**
- **ENFADO, SORPRESA,**
- **CALMA, MIEDO, ASCO.**

*By And Asensio*



# **EMOCIONES** NORMALES QUE SENTIMOS EN NUESTRA **VIDA** CUANDO NOS SENTIMOS EN **CRISIS**

- INCERTIDUMBRE, MIEDO,
- ANSIEDAD, ESTRÉS,
- DESCONTROL, ANGUSTIA,
- RABIA, CULPA,
- DESCONCIERTO.

*By And Asensio*



**EMOCIONES** POR GESTIONAR  
ADEMÁS DE GESTIONAR LAS  
**PREOCUPACIONES** Y  
PENSAMIENTOS INSISTENTES

**¿CÓMO?**

*By And Asensio*



# INTELIGENCIA DE **VIDA**

INTELIGENCIA RACIONAL

+

INTELIGENCIA EMOCIONAL

+

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

*By And Asensio*



¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

EMOCIÓN **VS** DECISIÓN

By And Asensio



# ¿CÓMO PODEMOS SER FELICES?

VIVIENDO LA VIDA  
CON UNA ACTITUD  
POSITIVA

By Ana Asensio



**ACTITUD PRÁCTICA REALISTA  
DE LO QUE SUCEDE EN LA VIDA**

**ATENDIENDO A LO QUE SIENTO  
PARA DESPUÉS PENSAR QUE SIEMPRE  
ES POSIBLE HACER ALGO; SABIENDO  
DISCERNIR CUANDO LO ADECUADO  
ES ACEPTAR Ó CUANDO ES EL MOMENTO  
DE HACER Y CAMBIAR.**

*By Ana Asensio*





**POTENCIAR LA CONFIANZA:**  
**VIVIENDO EN PRESENTE.**  
**POTENCIAR LA CALMA:**  
**RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.**  
**POTENCIAR LA PAZ: MEDITACIÓN.**  
**POTENCIAR LA GESTIÓN EMOCIONAL Y**  
**PROPICIAR LAS EMOCIONES "POSITIVAS".**  
**POTENCIAR LA SONRISA Y LA RISA.**

*By And Asensio*



# ALGUNAS CLAVES PARA **VIVIR** MEJOR

## **TECNICA DE LAS 3 "ESES"**

**1. SUELTA / 2. SONRÍE / 3. SIENTE**

## **"TECNICA STOP"**

**S: STOP ME DETENGO, PARO.**

**T: TOMO AIRE Y RESPIRO.**

**O: OBSERVO COMO ME SIENTO, QUE HAGO.**

**P: PROSIGO DESDE OTRO ESTADO.**

*By And Asensio*



## **TECNICA DE "LA PAUSA"**

ENTRE ACCIÓN Y ACCIÓN, PARAR, RESPIRAR  
Y PROSEGUIR CONSCIENTEMENTE.

## **TECNICA "LA CASA DE HUESPEDES"**

ATENCIÓN A LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES,  
ATENDEMOS CON AMABILIDAD Y DISTANCIA APROPIADA.

*By And Asensio*



## TECNICA

### "TOMATE UNA SODA"

1. **S**i...
2. **O**BSERVO....
3. **D**ESACTIVO MI....
4. **A**UTOMATISMO

By And Asensio



# **TECNICA "CUANDO SUENA SONRÍO"**

**LA SONRISA Y EL CEREBRO**

## **TECNICA SANDWICH MINDFULNESS**

**1. REBANADA DE 10 RESPIRACIONES**

**2. UN RELLENO DE MOVIMIENTO**

**3. UN REBANADA DE 10 RESPIRACIONES**

*By Ana Asensio*



**PILARES DE UNA VIDA  
EN POSITIVO**

**¿QUÉ ES ESO DE VIVIR  
EN POSITIVO?**

*By And Asensio*



# LOS PILARES DE VIDAS EN POSITIVO PARA VIVIR BIEN ES LA;

## INTELIGENCIA DE VIDA

- SALUD FISICA
- SALUD EMOCIONAL
- SALUD METAL
- SALUD ESPIRITUAL

By And Asensio



# SALUD EMOCIONAL

- TU INTERIOR
- TU ENTORNO
- TUS HÁBITOS
- TU MENTE

By Ana Asensio





# SALUD FÍSICA

- ALIMENTACIÓN-NUTRICIÓN
- EJERCICIO FÍSICO CONSCIENTE

By Ana Asensio



# **SALUD ESPIRITUAL**

- **CONECTA CONTIGO A OTRO NIVEL**
- **VALORES DE VIDA**
- **LAS RESPUESTAS PROFUNDAS**
- **PROPÓSITO DE VIDA**
- **"LA SALIDA ESTÁ DENTRO"**

*By And Asensio*



# SALUD MENTAL

- ESTILO DE PENSAMIENTO
- FOCO DE ATENCIÓN
- ATENCIÓN AL PRESENTE
- ORIENTACIÓN A BÚSQUEDA DE SOLUCIONES
- ENCUENTRA MOTIVOS DE VIDA E ILUSIONES

By Ana Asensio



## FRASE

"EL QUE SIEMBRA UN PENSAMIENTO,  
COSECHA UNA ACCIÓN,  
EL QUE SIEMBRA UNA ACCIÓN COSECHA  
UN HÁBITO, Y EL QUE SIEMBRA  
UN HÁBITO COSECHA UN DESTINO"  
¡FELIZ VIDA POSITIVA!

By And Asensio



# RECUERDA

- PON TU RAZÓN AL SERVICIO DE TU CORAZÓN
- LO QUE PIENSAS LO HACES CRECER
- LO QUE ATIENDES SE HACE MÁS VISIBLE
- VIVE EN PRESENTE, RESPIRA Y MEDITA

By Ana Asensio





    @vidas.enpositivo



*By Ana Asensio*