

Calma en la Tormenta

Guía práctica de regalo – Coaching Emocional (4 sesiones)

✨ 1. Bienvenida

Hola, soy Gina 🌸

En la vida siempre habrá tormentas: problemas, emociones intensas, situaciones inesperadas.

Lo que marca la diferencia no es evitarlas, sino aprender a mantener la calma en medio de ellas.

Esta guía te comparte técnicas rápidas y efectivas que puedes usar en tu día a día para recuperar equilibrio cuando más lo necesitas.

🌱 2. ¿Por qué es importante la calma?

Cuando las emociones nos desbordan:

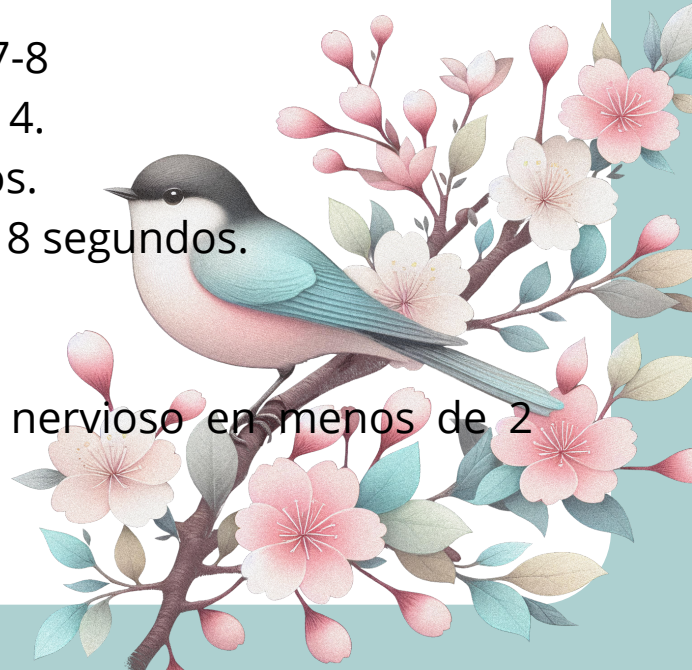
- Perdemos claridad en nuestras decisiones.
- Se activa el estrés y nuestro cuerpo se desgasta.
- Nos desconectamos de nuestra esencia y actuamos en automático.

La calma no significa 'no sentir', sino saber dirigir la emoción con conciencia y serenidad.

💡 3. Ejercicio exprés: Respiración 4-7-8

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.
2. Mantén el aire durante 7 segundos.
3. Exhala lentamente por la boca en 8 segundos.
4. Repite 4 veces.

👉 Esta práctica regula tu sistema nervioso en menos de 2 minutos.



4. Kit exprés de calma (3 recursos prácticos)

- Respirar conscientemente → detente y haz 3 inhalaciones profundas.
- Visualizar un lugar seguro → cierra los ojos e imagina un espacio que te transmita paz.
- Escribir y soltar → toma una hoja y escribe lo que sientes, luego arrúgala o guárdala.

5. Checklist de serenidad

- [] Me detengo a respirar antes de reaccionar.
- [] Elijo responder con calma en lugar de reaccionar con enojo.
- [] Practico al menos una técnica de calma al día.

6. Tu siguiente paso

En el programa Calma en la Tormenta profundizamos en cómo:

- Manejar emociones intensas con herramientas prácticas.
- Desarrollar inteligencia emocional para momentos difíciles.
- Encontrar serenidad interior incluso en medio del caos externo.

7. Mensaje final

“La tormenta no desaparece de inmediato, pero tú puedes aprender a ser calma en medio de ella.”