

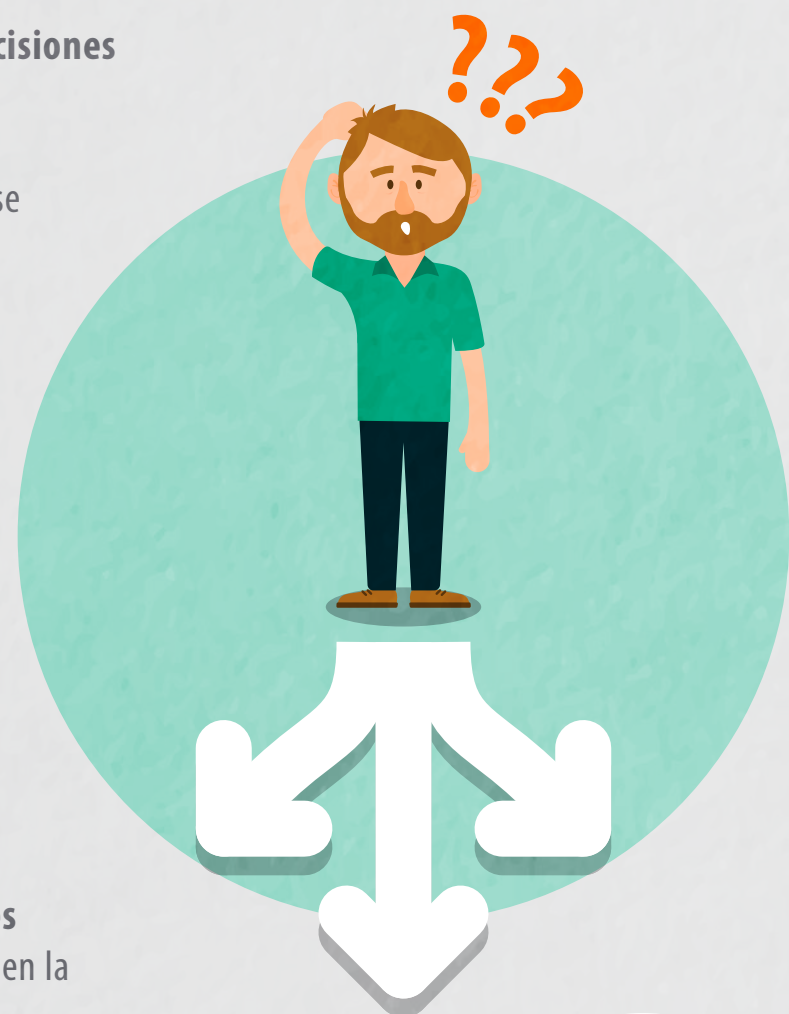
# LAS EMOCIONES Y LAS DECISIONES DE VIDA PARA SER FELICES

1. Todos los seres humanos debemos **tomar decisiones** constantemente.

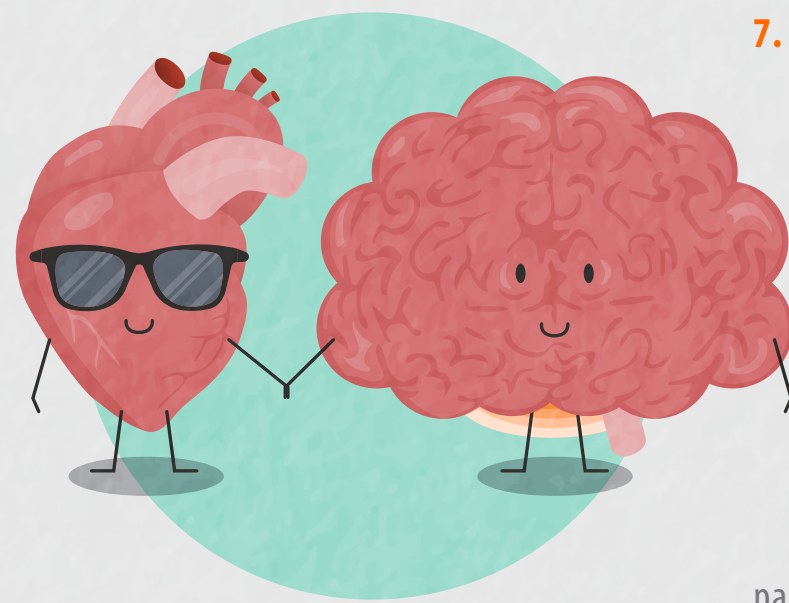
2. En ocasiones es una tarea simple otras veces se convierte en algo más significativo pues resultan siendo decisiones que **afectan el curso de nuestro proyecto de vida**.

3. Al momento de tomar decisiones, los seres humanos tenemos en cuenta tres factores: los estímulos que nos provee, el **recuerdo de experiencias** anteriores y la valoración de las **posibles consecuencias** que trae consigo tomar la decisión o no.

4. Así entonces las decisiones no son un proceso meramente racional. Resulta que **las emociones juegan un papel fundamental** y constitutivo en la toma de decisiones.



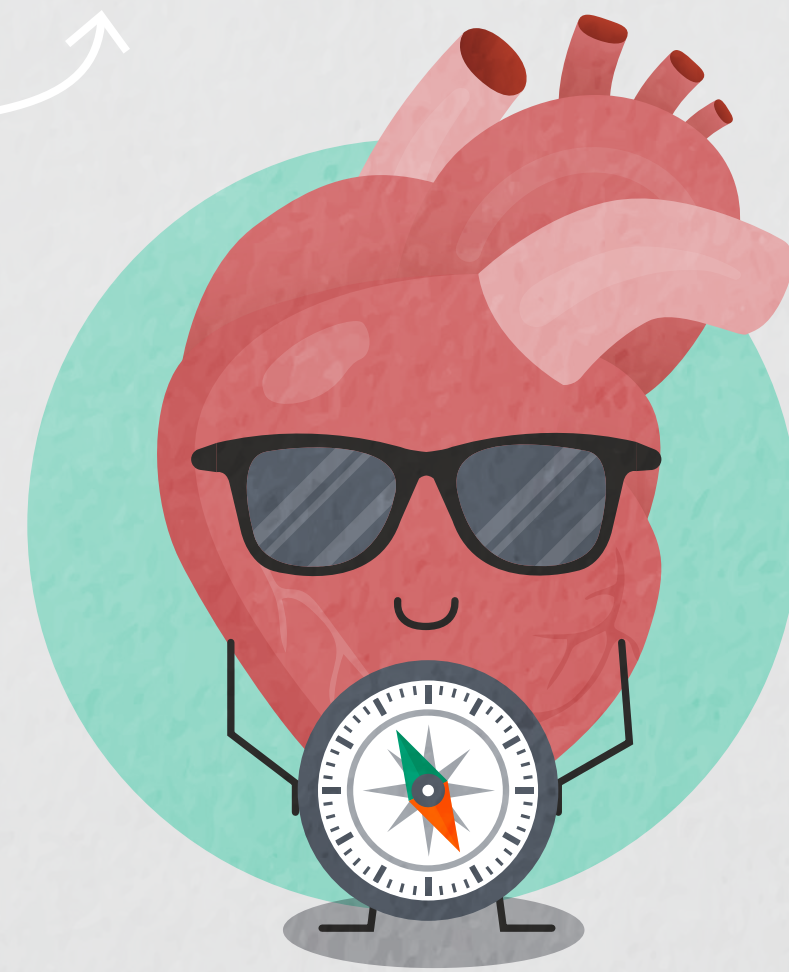
8. Así que **las emociones** están lejos de ser un obstáculo a la hora de decidir (como se ha pensado cotidianamente) **son el aliado más importante que tenemos para lograr tomar decisiones** que sean consistentes para nosotros mismos. Decisiones que nos den tranquilidad, y de las que estemos dispuestos a asumir los resultados.



7. No quiere decir que la emoción tome la decisión por nosotros, quiere decir que **la racionalidad y la emoción son inseparables** y en procesos decisivos trabajan en equipo, llevando el liderazgo el universo de emociones que nos habitan.

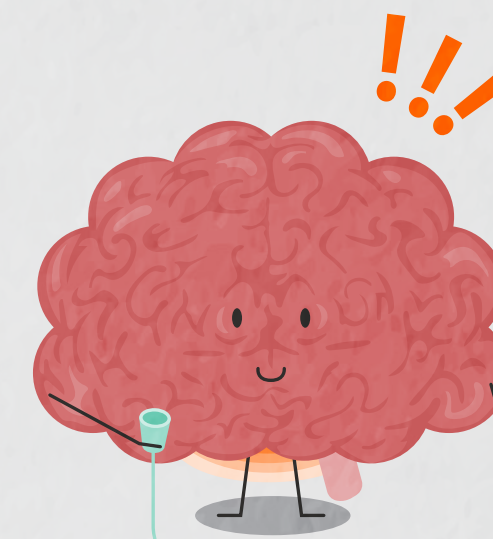
6. A la hora de decidir, **la inteligencia emocional** nos ayuda simplificando la complejidad de la decisión y **disminuyendo el conflicto** entre las opciones que tengamos para elegir.

5. Las emociones que nos acompañan **conspiran para guiar la toma de decisiones**: debido a experiencias anteriores vividas, o situaciones similares enfrentadas, e incluso experiencias que otros han vivido y en las que nos podemos encontrar nosotros también.

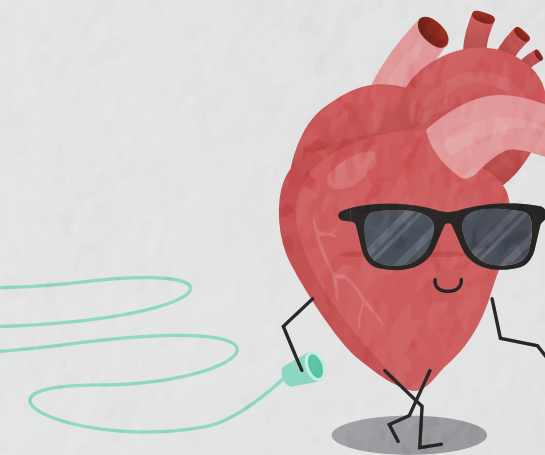


# CONSISTENCIA

9. A veces sucede que **nuestras emociones más primitivas terminan apoderándose del proceso de decisión** y nublan la razón, y viceversa, nos esforzamos tanto por ser fríos y racionales en las cosas que decidimos que terminamos rompiendo nuestra consistencia.



10. La solución la tiene **la inteligencia emocional**, herramienta que **nos permite identificar en nuestra vida las emociones que nos habitan** y cómo debemos relacionarnos con ellas, qué decidimos cuando las sentimos.



## Punto cardinal PASIÓN

11. Así pues, al provenir las decisiones en gran medida de nuestras emociones, se hace necesario que nos entrenemos en el **punto cardinal pasión**, es decir en conocer como nuestra palma de la mano la relación que guardan las experiencias que hemos vivido, con la forma en la que habitamos nuestro cuerpo y las emociones que tenemos con nosotros.



12. Este conocimiento está en el límite de lo que hasta ahora sabemos sobre el ser humano en relación con sus emociones, y en diferentes investigaciones alrededor del mundo se comenta que **es información que está revolucionando nuestra forma de comprender cuál es el timón que orienta nuestra vida como seres humanos**.