



Las emociones intensas son una parte inevitable de la condición humana. Como discutimos en el Punto 3 (Gestión de pensamientos, sentimientos y comportamientos) aprender a nivelar tus emociones es útil para manejar el comportamiento y también puede ser parte de una vida equilibrada.

Las emociones existen en un continuo: En un extremo se encuentran el bienestar general y el equilibrio emocional y en el extremo opuesto están los sentimientos intensos: euforia explosiva, depresión debilitante, ira homicida, etc. Cuanto más te acerques al extremo, menos probable será que pienses en comportamientos sanos y sin conflicto.

Aprender a equilibrar los sentimientos y el pensamiento racional es importante para lograr una vida más equilibrada.

