

# INTERPRETA CORRECTAMENTE LA VIDA

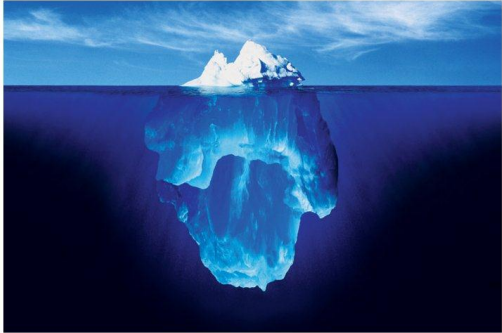
## EMPATIZA, FASE E - DIEM

No confundas la **CONDUCTA** de una persona con su **IDENTIDAD**

En inteligencia emocional, comparamos a las personas con iceberg.

No somos solo lo que se nos ve (nuestras conductas, nuestra apariencia física...), lo que “flota”.

Si buceamos en el interior de toda persona (sus circunstancias, las influencias que ha tenido, las vivencias anteriores...), descubriremos otra realidad, que quizás nos permita **comprender y entender mejor a los demás**.

<p>Nuestra <b>conducta</b> es solo el 10 % de nuestro SER, pero es lo que se ve.</p> <p>Nuestros <b>pensamientos</b> son el 40 % de nuestro SER.</p> <p>Nuestros <b>sentimientos</b> son el 50 % de nuestro SER.</p>	<h3>Recuerda el iceberg</h3> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pasiva</li><li>- Agresiva</li><li>- Asertiva</li> <li>- Emociones</li><li>- Sentimientos</li><li>- Principios (familia)</li><li>- Valores (entorno)</li><li>- Creencias</li><li>- Pensamientos</li></ul>
--	--	--

No juzgues a los demás. No te juzgues. Para entrenar tu mente en la práctica de NO JUZGAR, realiza **MINDFULNESS** a diario. Te vendrá genial para la FASE B (para, piensa, elige” y para la fase E (interpreta correctamente la vida – empatiza).