

RAIN, cuatro pasos para una emoción difícil

Escribe primero la situación y después recorre los cuatro pasos sin saltarte ninguno. El objetivo es quedarte cerca de la emoción el tiempo suficiente para ver qué necesitas. Puede que siga ahí al terminar.

La situación y la emoción

Qué pasó y qué apareció, en una o dos líneas.

R de reconocer

Nombra lo que está pasando dentro de ti ahora mismo, sin arreglarlo todavía.

A de permitir

Deja que esté ahí un momento, aunque resulte desagradable o estés en desacuerdo.

I de investigar

Con curiosidad y cuidado, dónde lo sientes en el cuerpo y qué es lo que más necesita esa parte de ti.

N de nutrir

Ofrécete lo que le ofrecerías a alguien que quieres. Una frase o un gesto, por ejemplo una mano en el pecho.

Qué necesito ahora

Un paso pequeño y concreto para los próximos minutos.

La técnica no ha sido evaluada directamente en estudios. Si tienes historia de trauma, girar la atención hacia emociones difíciles puede intensificar el malestar y conviene hacerlo acompañado. Si te sientes peor, detente y mira algo del entorno. Después busca ayuda profesional.

Creado por psyred.org

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

