

APRENDER DE LAS EMOCIONES



Emociones

Incomodidad
Miedo
Dolor – Herida
Rabia
Frustración
Desilusión
Culpa
Inadecuación
Sobrecarga
Soledad

Mensaje

Acción

1

Sensación

2

**Categoría
De Emoción**

3

Mensaje

4

Acción

CATEGORÍA DE EMOCIÓN

Incomodidad

Son emociones que aunque no son intensas pueden molestar, tales como ; estar aburrido, estar impaciente, inquieto o angustiado, avergonzado, cohibido.

Miedo

Emociones tales como ; aprensión, preocupación, ansiedad, miedo o terror.

Dolor – Herida

Casi todas las emociones relacionadas con el dolor vienen de una sensación de pérdida.

Rabia

La rabia y emociones asociadas tienen un amplio rango, desde ligeramente irritado, resentido, rabia, cólera y furia,

Frustración

Emociones desde ; estar retenido, con trabas, entorpecido en el proceso de obtener algo.

Desilusión

Todo lo que te haga sentir triste o derrotado por el resultado de algo que esperabas y que no funcionó.

Culpa

Otra forma de describirlas, pueden ser las emociones de arrepentimiento.

Inadecuación

Cualquier emoción que experimentes que puedas sentirte como inferior o indigno, caen en la categoría de inadecuado.

Sobrecarga

Es una forma liviana de describir emociones que pueden ser ; agobiado, abrumado, desesperanzado o deprimido. Cualquier cosa que te haga sentir como que es más de lo que puedes tratar, caen en esta categoría.

Soledad

Toda emoción relacionada con ; estar separado, estar aparte, o solo.

Cambiar de Estado

Prepararse

Expectativa

Cambiar la regla

Cambiar enfoque

Cambiar metas

Cambiar regla interna

Hacer algo

Reevaluar prioridades

Relación con alguien