



EJERCICIO- MEDITACIÓN PARA ATRAER EMOCIONES POSITIVAS (Episodio #97)

1) Identifica las tres emociones principales que experimentas con mayor frecuencia. Pueden ser emociones positivas o emociones negativas. (Ver lista de emociones en página 3.)

2) Cuando sientes esas emociones, ¿cuál es tu charla interna? O sea, ¿cuáles son tus afirmaciones? ¿Qué te dices a ti misma? ¿Qué te repites? ¿En qué te enfocas?

3) Si escogiste alguna emoción negativa, ahora escoge una emoción positiva que quieras sentir para eliminar o contrarrestar la negativa. (Por ejemplo: puedes escoger la fe para reemplazar el miedo o la confianza para reemplazar la inseguridad.)

Ya estas lista para la meditación en minuto 22:38 del episodio #97 :)

LISTA DE EMOCIONES:

Abandono,
Abatimiento,
(estar) Abrumado,
Aburrimiento,
Abuso,
Aceptación,
Acompañamiento,
Admiración,
Afecto,
Aflicción,
Agobio,
Agradecimiento,
Agravio,
Agresión,
Alarma,
Alborozo,
Alegría,
Alivio,
Alteración,
Amabilidad,
Amargura,
Ambivalencia,
Amor,
Angustia,
Añoranza,

Ansiedad,
Apatía,
Apego,
Apoyo,
Aprobación,
Armonía,
Arrepentimiento,
Arrogancia,
Arrojo,
Asco,
Asombro,
Atracción,
Ausencia,
Autonomía.
Benevolencia,
Bondad.
Calma,
Cansancio,
Cariño,
Celos,
Censura,
Cercanía,
Cólera,
Compasión,
Competencia,

Comprensión,
Compromiso,
Concentración,
Condescendencia,
Confianza,
Confusión,
Congoja,
Consideración,
Consuelo,
Contento,
Contrariedad,
Correspondencia,
Cuidado,
Culpa,
Curiosidad.
Decepción,
Dependencia,
Depresión,
Derrota,
Desaliento,
Desamor,
Desamparo,
Desánimo,
Desasosiego,
Desconcierto,

Desconfianza,	Duelo.	Frenesí,
Desconsideración,	Ecuanimidad,	Frustración,
Desconsuelo,	Empatía,	Furia.
Desdén,	Encanto,	Generosidad,
Desdicha,	Enfado,	Gozo.
Desencanto,	Engaño,	Hastío,
Deseo,	Enjuiciamiento,	Honestidad,
Desesperación,	Enojo,	Honorabilidad,
Desgano,	Entusiasmo,	Hostilidad,
Desidia,	Envidia,	Humildad,
Desilusión,	Espanto,	Humillación.
Desmotivación,	Esperanza,	Ilusión,
Desolación,	Estima,	Impaciencia,
Desorientación,	Estremecimiento,	Imperturbabilidad,
Desprecio,	Estupor,	Impotencia,
Desprestigio,	Euforia,	Incapacidad,
Desprotección,	Exaltación,	Incompatibilidad,
Destrucción,	Exasperación,	Incomprensión,
Desvalimiento,	Excitación,	Inconformidad,
Desventura,	Éxtasis,	Incongruencia,
Devaluación,	Extrañeza.	Incredulidad,
Dicha,	Fastidio,	Indiferencia,
Dignidad,	Felicidad,	Indignación,
Discordia,	Fervor,	Inestabilidad,
Disforia,	Firmeza,	Infelicidad,
Disgusto,	Fobia,	Inferioridad,
Dolor,	Fortaleza,	Injusticia,
Dominación,	Fracaso,	Inquietud,
Duda,	Fragilidad,	Insatisfacción,

Inseguridad,
Insuficiencia,
Integridad,
Interés,
Intolerancia,
Intrepidez,
Intriga,
Invasión,
Ira,
Irritación.
Júbilo,
Justicia.
Lástima,
Libertad,
Logro,
Lujuria.
Manipulación,
Melancolía,
Menosprecio,
Mezquindad,
Miedo,
Molestia,
Motivación.
Necesidad,
Nostalgia.
Obligación,
Obnubilación,
Obstinación,
Odio,

Omnipotencia,
Optimismo,
Orgullo,
Ostentación.
Paciencia,
Pánico,
Parálisis,
Pasión,
Pavor,
Paz,
Pena,
Pereza,
Persecución,
Pertinencia,
Pesadumbre,
Pesimismo,
Placer,
Plenitud,
Preocupación,
Prepotencia,
Pudor.
Rabia,
Rebeldía,
Recelo,
Rechazo,
Regocijo,
Rencor,
Repudio,
Resentimiento,

Reserva,
Resignación,
Resistencia,
Respeto,
Resquemor.
Satisfacción,
Seguridad,
Serenidad,
Simpatía,
Soledad,
Solidaridad,
Sometimiento,
Sorpresa,
Sosiego,
Suficiencia,
Sumisión.
Temor,
Templanza,
Tentación,
Ternura,
Terquedad,
Terror,
Timidez,
Tolerancia,
Traición,
Tranquilidad,
Tristeza,
Turbación.
Unidad.

Vacilación,
Vacío,
Valentía,
Valoración,
Venganza,
Vergüenza,
Vulnerabilidad.
Zozobra