

Miedo

Rabia

Vergüenza

Envidia

¿Qué es aquello
importante que
puedes perder?

¿Qué es injusto?

¿Qué es eso
que no quieres
que se sepa?

¿Qué quieres del
otro que tú no
tienes?

¿Qué has perdido?

¿Qué quieres que
pase ya?

¿Qué es lo que te
hace bien?

¿Qué te hace
sentirte pleno?

Tristeza

Ansiedad

Alegría

Gratitud

La reconstrucción lingüística de la emoción me ayuda a registrarla, gestionarla y pasar a la acción.

- **Miedo:** ¿Qué es aquello importante que puedes perder? El miedo nos conecta con que podemos perder algo o alguien importante para nosotros en el futuro. Dado este juicio, eso nos va a predisponer a cuidar y cuidarnos, a salir de ese lugar, a escaparnos, a huir para no arriesgarnos a vivir esa pérdida.
- **Tristeza:** ¿Qué perdiste? La tristeza nos viene a mostrar que perdimos a alguien o algo importante. Es una emoción que nos predispone a vivir el duelo de la pérdida, llorar, quedarnos en casa.
- **Rabia/Enfado:** ¿Qué es lo injusto? La rabia nos muestra que algo es injusto para nosotros, que lo que está pasando o pasó debería haber sido de otra manera. Entra en juego nuestra dignidad por lo tanto esta energía nos predispone a defendernos, a castigar, a atacar, a levantar la guardia, a ir para adelante y resolver.
- **Ansiedad:** ¿Qué quieres que pase ya? La ansiedad nos viene a mostrar que queremos que algo pase ya. Es una emoción que nos saca del presente, queremos que el tiempo pase más rápido y que algo se resuelva de inmediato. Nos predispone a estar inquietos, acelerados, la respiración se acorta. Esta emoción también tiene que ver con algún “vacío interno” y nos predispone a llenar este vacío con tener cosas, hacer muchas acciones, hablar mucho, fumar o trabajar horas.
- **Vergüenza:** ¿Qué es eso que no quiero que se sepa? La vergüenza nos conecta con nuestra imagen pública y con estar transgrediendo un valor social. Nos predispone a escondernos, a no mostrarnos.
- **Admiración:** ¿Qué es aquello que te gustaría hacer de esa manera? La admiración nos dice: si me pasara lo mismo que a esa persona, me gustaría actuar de la manera que actuó. Esta emoción nos predispone a aprender, a observar.
- **Angustia:** ¿Qué estás perdiendo? La angustia nos muestra que hay algo incierto que estamos perdiendo pero que aún no hemos perdido. Estamos en el proceso. Nos predispone a meternos para adentro, a ir más lento, a ser más pasivos.
- **Alegría:** ¿Qué es aquello que te hace bien? La alegría nos conecta con lo que nos gusta o nos abre posibilidades, lo que nos expande. Nos predispone a celebrar, a compartir, a reír.
- **Envidia:** ¿Qué es eso que quieres que el otro tiene y tú no? La envidia nos conecta con querer lo que otro tiene y con creer que es injusto que yo no lo tenga. Nos predispone a criticar y a conectar con la escasez.
- **Gratitud:** ¿Qué posibilidades te abre lo que te está pasando? La gratitud aparece cuando lo que nos pasa nos resulta suficiente. Nos predispone a agradecer, a conectar con la abundancia y el entusiasmo.