

Identificar emociones

Completa una situación concreta. La meta es acercarte a una palabra, no acertar perfecto.

La situación concreta

qué pasó, en pocas palabras y sin interpretarlo todavía.

La señal del cuerpo

dónde y cómo lo noto: tensión, calor, nudo, peso...

El pensamiento y el impulso

qué me dije y qué me dieron ganas de hacer.

La palabra más cercana (aunque no sea perfecta)

miedo, enojo, tristeza, alegría, culpa, vergüenza... o una más precisa.

Qué necesito o un paso pequeño

una necesidad, un apoyo, un límite o una acción concreta.

La meta es acercarte a una palabra, no acertar perfecto. Cámbiala si luego aparece otra más precisa.