

# TUS EMOCIONES...

Siendo honesta, yo solamente conocía dos estados emocionales: o estaba de buenas, o estaba de malas...

Mi vocabulario emocional era tan limitado, que no me ayudaba nada, ni como persona, ni como esposa, ni como mamá.

Hasta que mi primer maestro de Neurociencia me dijo: "si de verdad quieres utilizar mejor tu cerebro, necesitas conocerte emocionalmente y ampliar tu vocabulario emocional."

Por eso te comparto este "emocionómetro".

Empieza por familiarizarte con el nombre de las emociones. Luego reflexiona si alguna vez las has sentido. Y finalmente empieza a usarlas expresando lo que tú sientes. ¡Conócete!

## CHART DE EMOCIONES



### ENERGÍA ALTA

<b>DISPLACENTERAS</b>	furios@	enojad@	nervios@	fastidiad@	energizad@	animad@	eufóric@	<b>PLACENTERAS</b>
	ansios@	preocupad@	irritad@	inquiet@	alegre	optimista	radiante	
	afligid@	tens@	incómod@	molest@	agusto	motivad@	feliz	
	pesimista	decepcionad@	apático@	ok	bien	content@	entusiasmad@	
	mal humorad@	desalentad@	triste	aburrid@	calmad@	segur@	satisfech@	
	miserable	sol@	desanimad@	cansad@	relajad@	cómod@	descansad@	
	depresiv@	desesperanzad@	agotad@	exhaust@	adormilad@	tranquil@	seren@	
<b>ENERGÍA BAJA</b>								