EMOCIONES BLOQUEADAS Y SU CONTRARIA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE PRIMERO PARA ENCONTRAR LA EMOCIÓN** | | |
|  | **Emoción bloqueada** | **Emoción contraria** |
| 1 | Abandono | Amparo |
| 2 | Aislamiento | Unión |
| 3 | Amargura | Dulzura |
| 4 | Angustia | Gozo, serenidad |
| 5 | Apatía | Actividad, interés, pasión |
| 6 | Asco | Apetito |
| 7 | Confusión | Claridad |
| 8 | Decepción | Ilusión |
| 9 | Desamor | Amor |
| 10 | Desamparo | Amparo, atención |
| 11 | Desánimo | Ánimo |
| 12 | Desconexión | Conexión |
| 13 | Desconfianza | Confianza |
| 14 | Desconsuelo | Consuelo |
| 15 | Desengaño | Confianza en quien se puede confiar |
| 16 | Desilusión | Ilusión |
| 17 | Despecho | Afecto, simpatía |
| 18 | Desprecio | Aprecio, estima |
| 19 | Desprotección | Protección |
| 20 | Destrucción | Construcción |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE SEGUNDO PARA ENCONTRAR LA EMOCIÓN** | | | |
|  | **Emoción bloqueada** | **Emoción contraria** |
| 21 | Devastación | Resiliencia |
| 22 | Enfado | Perdón |
| 23 | Engaño | Verdad, sinceridad |
| 24 | Envidia | Indiferencia, admiración |
| 25 | Fracaso | Éxito, triunfo |
| 26 | Frustración | Triunfo, logro, acierto |
| 27 | Histeria | Serenidad |
| 28 | Horror | Sin horror |
| 29 | Humillación | Honra, exaltación, orgullo |
| 30 | Impaciencia | Paciencia, sosiego, tranquilidad |
| 31 | Impotencia | Poder |
| 32 | Incapacidad | Capacidad |
| 33 | Indecisión | Decisión, determinación, resolución |
| 34 | Indignación | Paz |
| 35 | Indignidad | Dignidad, honor, decoro |
| 36 | Inferioridad | Igualdad |
| 37 | Inseguridad | Seguridad, firmeza, certeza |
| 38 | Insensibilidad | Sensibilidad, emoción, sentimiento |
| 39 | Ira | Paciencia, serenidad |
| 40 | Irritación | Tranquilidad, serenidad |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BLOQUE TERCERO PARA ENCONTRAR LA EMOCIÓN** | | |
|  | **Emoción bloqueada** | **Emoción contraria** |
| 41 | Llanto | Risa, júbilo, alegría |
| 42 | Melancolía | Alegría, ilusión |
| 43 | Miedo | Valor, valentía |
| 44 | Nostalgia | Alegría, regocijo |
| 45 | Odio | Amor, afecto, neutralidad |
| 46 | Pavor | Sin pavor |
| 47 | Pena | Alegría |
| 48 | Pena profunda | Alegría sin límites |
| 49 | Pesar | Sin pesar |
| 50 | Preocupación | Sin preocupación |
| 51 | Rabia | Tranquilidad, serenidad |
| 52 | Rechazo | Aceptación |
| 53 | Resentimiento | Simpatía, cariño |
| 54 | Sentimiento de inferioridad | Sentimiento de igualdad |
| 55 | Shock | Sin shock |
| 56 | Soberbia | Humildad |
| 57 | Soledad | Acompañado |
| 58 | Stress post traumático | Sin stress post traumático |
| 59 | Sufrimiento | Sin sufrimiento |
| 60 | Terror | Sin terror |
| 61 | Tristeza | Alegría |
| 61 | Vergüenza | Atrevimiento, descaro |
| 62 | Vulnerabilidad | Fortaleza |
|  |  |  |
|  |  |  |