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 |
|  |  |  |
|  |  |  |