

Inventario Emocional

Ejercicio para aumentar mi autoconciencia y elección emocional.

Versión 1.2.1

Última modificación: 19/10/2019

Ira

Furia	Atropello	Odio
Irritado	Vengativo	Engañado
Envidioso	Superior	Desafiante
Ofendido	Desconfiado	Cínico
Impaciente	Irascible	Cerrado

Miedo

Resentido	Exasperado	Irritado
Beligerante	Rebelde	Resistente
Desprecio	Repulsado	Horrorizado
Cauteloso	Preocupado	Aprensivo
Nervioso	Temiendo	Preocupado
Inquieto	Asustado	Amenazado
Temeroso	Ansioso	Nervioso
Estresado	Abrumado	Obsesionado

Desanimado

Confuso	Desconcertado	Perdido
Solitario	Aislado	Triste
Desesperado	Deprimido	Devastado
Temperamental	Grave	Sombrío
Tímido	No amado	Abandonado
Cansado	Quemado	Apático
Agotado	Frustrado	Gruñón
Desorientado	Desconectado	Atrapado
Afligido	Abatido	Melancólico
Indefenso	Débiles	Vulnerable
Decepcionado	Herir	Defectuoso
Frágil	Suficiente	Cansado

Vergüenza

Humillado	Mortificado	Desconcertado
Arrepentido	Arrepentido	Reflexivo
Avergonzado	Incómodo	Culpable
Triste	Separado	Distanciado

Sorpresa

Conmocionado	Sorprendido	Aturdido
Asombrado	Estupefacto	Impresionado

Apasionado

Entusiasta	Agitado	Despierto
Eufórico	Emocionado	Competitivo
Audaz	Ansioso	Optimista
Delirante	Apasionado	Loco
Voluntarioso	Determinado	Confidente
Gratificado	Orgullosos	Gushy

Feliz

Alegre	Feliz	Divertido
Satisfecho	Tonto	Soñador
Esperanzado	Intrigado	Interesado
Maravilloso	Triunfante	Suertudo
Encantado	Agradecido	Agradecido
Absorto	Vivo	Vivaz

Calma

Contento	Aliviado	Pacífico
Cómodo	Receptivo	Indulgente
Relajado	Satisfecho	Reservado
Aceptador	Amado	Sereno

Atencionado

Adoración	Admiración	Reverente
Respetuoso	Amistoso	Simpático
Amoroso	Cariñoso	Seguro
Compasión	Ternura	Generoso

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
7:30 AM							
¿Que estoy haciendo?							
¿Qué estoy sintiendo?							
Fuente de este sentimiento							
12:00pm							
¿Que estoy haciendo?							
¿Qué estoy sintiendo?							
Fuente de este sentimiento							
4:00pm							
¿Que estoy haciendo?							
¿Qué estoy sintiendo?							
Fuente de este sentimiento							

Semana 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
7:30 AM							
¿Que estoy haciendo?							
¿Qué estoy sintiendo?							
Fuente de este sentimiento							
12:00pm							
¿Que estoy haciendo?							
¿Qué estoy sintiendo?							
Fuente de este sentimiento							
4:00pm							
¿Que estoy haciendo?							
¿Qué estoy sintiendo?							
Fuente de este sentimiento							