

EMOCIONES POSITIVAS

ALEGRÍA (GOZO)

Cuando algo agradable me pasa o me encuentro agusto en una determinada situación.
¿Qué te gusta hacer? ¿En dónde te gusta estar? ¿Con quién disfrutas estar? ¿Qué te hace reír?



GRATITUD

Agradecer por lo que hemos recibido.
¿Qué privilegios he recibido?
¿Quién ha hecho algo por mí?
¿Quién se ha esforzado por mí?
¿Qué beneficios he recibido?



SERENIDAD

Esos momentos de quietud y calma. Paciencia y prudencia.
Busca el silencio, la calma de tu mente, contemplar la naturaleza, respiración y meditación. ¿Qué te puede traer calma?



ASOMBRO

El asombro surge cuando puedes distinguir la belleza, el talento, la grandeza de otros, de la naturaleza, de todo lo que existe.
Busca admirar las cosas pequeñas, reconocer el talento de otros, buscar nuevos proyectos.



AMOR

Es la recopilación de todas las anteriores, es el afecto entre personas, la felicidad por el bien de otras personas.



DIVERSIÓN

El estado de distracción cuando hacemos algo que nos gusta y nos causa sensaciones positivas.



ORGULLO

Es una emoción que surge cuando te valoras a ti mismo.
¿Qué has logrado? ¿Qué dificultades has superado? ¿Qué te hace diferente y especial?



INSPIRACIÓN

Es el estímulo espontáneo que provoca o impulsa hacia la creatividad. Busca aquello que provoque las ganas de hacer, de experimentar, de crear.



INTERÉS

Se despierta cuando algo te atrae o llama tu atención. Cuando puedes centrarte totalmente en algo.



ESPERANZA

Emoción que se basa en la fé, creer en aquello que realmente deseas vaya a suceder.
Piensa en positivo. Céntrate en las soluciones. Fortalece tus sueños y metas.

