

Pregunta # 3: ¿Cómo reaccionas cuando crees en ese pensamiento?

ENFADADO		DEPRIMIDO		CONFUNDIDO	INDEFENSO	INDIFFERENTE	ASUSTADO	LASTIMADO	TRISTE	CRÍTICO
irritado	vociferante	decepcionado	masoquista	dudoso	incapaz	insensitivo	temeroso	lleno de miedo	lloroso	inflexible
enrabietado	susceptible	desanimado	atorado	incierto	solo	obtuso	aterrorizado	atormentado	afligido	serio
hostil	cortante	avergonzado	contraído	indeciso	paralizado	reservado	sospechoso	despojado	angustiado	adusto
con ganas de insultar	provocador	impotente	apretado	perplejo	fatigado	cansado	ansioso	absorto en sí mismo	desolado	desaprobando
enojado	venenoso	disminuido	bloqueado	avergonzado	inservible	aburrido	alarmado	torturado	infeliz	reculando
perturbado	iracundo	culpable	desesperado	vacilante	inferior	preocupado	con pánico	rechazado	solitario	la mirada dura
odioso	explosivo	insatisfecho	desesperanzado	tímido	vulnerable	frío	nervioso	herido	agraviado	disgustado
desagradable	terco	miserable	malhumorado	desilusionado	vacío	sin vida	acobardado	ofendido	apenado	injustamente
ofensivo	rebelde	despreciable	taciturno	desconfiado	preocupado	despreocupado	preocupado	afligido	desconsolado	como atacado
agresivo	desesperado	te denigras	refunfuñón	receloso	patético	desinteresado	sobresaltado	adolorido	descorazonado	atacando
amargado	impaciente	te odias	quejumbroso	perdido	aturdido	sin reacción	tímido	victimizado	hipersensible	sin tacto
frustrado	contrario	mustio	contrario	inseguro	destinado al fracaso	agotado	tembloroso	el corazón roto	sucio	lastimando
controlador	acusador	poca cosa	castigador	inquieto	inquieto	robótico	inquieto	agonizante	llo de	mandando
resentido	furibundo	terrible	adusto	tenso	sobrecogido	lento	amedrentado	pasmado	remordimiento	tieso
exaltado	rechazante	menospreciado	irritable	estresado	incompetente	pesado	cobarde	agraviado	adusto	rígido
malicioso	sarcástico	desesperado	quejicas	incómodo	inepto		inseguro	humillado	mustio	brutal
enfurecido	altanero	alienado	sobrecargado	comparando	incapacitado		precavido	perturbado	castigándose	combativo
crítico	respondón	malo	negativo	deshonesto	cerrado		amenazado	insultado	no merecedor	insistente
mezquino	insultante	pesimista	cerrado	superior	aislado		tenso	aislado	frágil	negligente
violento	irrespetuoso	abatido	fuera de sí	despreciativo	atrapado		aprensivo	disgustado	desconectado	obstruccionando
vindicativo	celoso	decaído	sin energía	manipulador	débil		agresivo	indignado	devastado	maleducado
sádico	resentido	autocrítico	en el infierno	juzgando a los demás	enfermo		con ataque	sufriendo	descontento	despotricando
ruin	golpeado	te rebajas	tembloroso	prejuiciado	nauseabundo		defensivo	distante	llorón	regañando
rencoroso	gritón	sombrío	sensible	argumentativo	nervioso		hostil	invadido	lamentoso	chillón
furioso	chillón	tristón	demacrado	autoritario	tembloroso			arrollado	quejumbroso	severo
agitado	vengativo	descorazonado	consumido	condescendiente	ansioso			amedrentado		falso
antagónico	vindicativo	de hombros	cabizbajo	demandante	hambriento			reservado		farsante
rabioso	regañón	desconsolado	caídos	confundido	inquieto			menospreciado		superficial
malhumorado		sin alegría	indolente	confundido	agitado			asfixiado		estirado
colérico		fatal	adolorido	distraído	ofuscado			rebajado		territorial
			de mal humor	desorientado	crispado					quejumbroso
				fuera de centro	compulsivo					obsesivo
				frenético						rudo
				te sonrojas						
				torpe						

Lista de emociones y reacciones

Pregunta #4: ¿Quién serías sin ese pensamiento?

ABIERTO	AMOROSO	FELIZ	INTERESADO	VIVO	POSITIVO	EN PAZ	FUERTE	RELAJADO
comprensivo	considerado	dichoso	fascinado	juguetero	anhelante	calmado	confiable	lleno de luz
confiado	afectuoso	gozoso	intrigado	valiente	deseoso	bueno	seguro	radiante
relajado	sensitivo	encantado	absorto	enérgico	sincero	relajado	convencido	brillante
conectado	tierno	pleno de gozo	inquisitivo	liberado	inspirado	confortable	único	sonriente
libre	entregado	feliz	curioso	optimista	emocionado	complacido	dinámico	pies en tierra
simpático	atraído	agradecido	sorprendido	retozón	entusiasta	alentado	tenaz	sin prisa
interesado	apasionado	festivo	involucrado	animado	atrevido	sorprendido	robusto	focalizado
satisfecho	capaz de admirar	extático	con atención	animoso	valiente	contento	a salvo	de mente abierta
receptivo	cálido	satisfecho	observador	emocionado	lanzado	quieto	estable	eficiente
acogedor	entermecido	alegre	entrenado	maravilloso	esperanzado	convencido	honesto	no-controlador
amable	cercano	animoso	considerado	humorístico	animado	relajado	sereno	sin presunciones
armonioso	amado	luminoso	cortés	sensacional	bello	sereno	en mi sitio	confiado
sentiría empatía	dulce	alborozado	atento	generoso	creativo	brillante	verdadero	apoyado
tolerante	suave	jubiloso	enfocado	capaz de compartir	constructivo	bendecido	capaz de apoyar	fluido
amigable	compasivo	regocijado		inteligente	capaz de ayudar	asegurado	excelente	ligero
se podrían acercar a mí	solicito	divertido		exhaltado	con recursos	claro	perseverante	espontáneo
abierto	permisivo	ligero de corazón		un igual	motivado	balanceado	responsable	alerta
fluyendo	acrítico	relajado		disfrutando	cooperativo	muy bien	lleno de energía	saludable
flexible	apreciativo	suave		comunicativo	productivo	okey	mentalmente sano	meditativo
presente	respetuoso	sin preocupaciones		activo	exuberante	agradecido	completo	quieto
escucha	humilde	en la gloria		lleno de energía	en la onda	libre de preocupaciones	maduro	descansado
aceptante	con gracia	inocente		joven	responsivo		sólido	en espera
	paciente	como un niño		vigoroso	consciente	adecuado		riéndome
	capaz de honrar	gratificado		entrenado	capaz de aprobar	pleno		con gracia
	expansivo	eufórico		gozoso	me sentiría honrado	genuino		natural
	agradecido	embelesado			privilegiado	auténtico		firme
		de buen humor			adaptable	bello		centrado
		en el cielo				capaz de perdonar		plácido
		en la cima de la montaña				sincero		
						exaltado		
						sin carga		
						receptivo		
						creativo		
						confiado		
						autosuficiente		