

Lee el listado de emociones negativas.

A medida que te identificas con una. La transmutas. Es decir escribes, literalmente escribes el opuesto positivo, no solo pensarlo, ya que es mucho más efectivo para el cerebro.

Ejemplo.

Me siento menospreciada. Escribes: me aprecio, creo que hago bien esto o aquello. Me valoro. Y así con cada una de las que te identifiques. Hazlo periódicamente.

-Desmotivación	- Desgano
- Agobio	- Desilusión
- Vacío	- Disgusto
- Vergüenza	- Dolor (emocional)
- Asco	- Decepción
- Ira	- Enojo
- Humillación	- Pesimismo
- Traición	- Frustración
- Miedo	- Fobia
- Temor	- Terquedad
- Fracaso	- Angustia
- Soledad	- Necesidad
- Rabia	- Desamparo
- Rencor	- Desdicha
- Pavor	- Resquemor
- Preocupación	- Desánimo
- Pereza	- Insatisfacción
- Odio	- Desamor
- Envidia	- Inestabilidad
- Desconfianza	- Incomprensión
- Infelicidad	- Impotencia
- Inferioridad	- Duelo
- Destrucción	- Estrés
- Inseguridad	- Enfado
- Irritación	- Engaño
- Celos	- Prepotencia
- Depresión	- Recelo
- Abatimiento	- Menosprecio