Consejos para el Remitente

Conectar con lo que siento

- 1. Por ahora, deiaré de lado lo que pienso y me concentraré en cómo me siento
- 2. Los sentimientos simplemente son. No está mal, no es inmoral ni defectuoso sentirlos o reconocerlos.
- 3. Saca palabras de la **Bóveda de** Sentimientos y dílas en voz alta. Elige tantas como quieras.
- 4. Puedo tener sentimientos encontrados. Me siento triste. pero también agradecido.
- 5. Sé curioso acerca de mis sentimientos. Sé amable, no condenatorio.
- 6. Fíjate si un sentimiento se intensifica cuando lo nombro.

Compartir cómo me siento

- 1. Sé considerado con la situación, y con el tiempo y la capacidad del oyente.
- 2. Compartiré según mi nivel de comodidad v vulnerabilidad.
- 3. Usa el estímulo de Abrir la **Bóveda** para nombrar uno o más sentimientos y el evento asociado—solo el titular centrándote en los sentimientos, no en los detalles o la historia previa
- 4. Permite espacio para que el oyente asimile y haga preguntas suaves.
- 5. Haz una pausa v sé curioso si el ovente deja de escuchar (observa el lenguaje corporal).
- 6. Responde amablemente si no escuchan bien.

Cálido	Libre	Relajado
Aceptado	Realizado	Aliviado
Divertido	Lleno	Respetado
Anticipativo	Contento	Tranquilo
Excitado	Agradecido	Seguro
Tranquilo	Feliz	Satisfecho
Calmado	Esperanzado	Seguro
Descarado	Inquisitivo	Sensible
Alegre	Inspirado	Sereno
Cómodo	Interesado	Establecido
Confiado	Íntimo	Significativo
Contento	Amoroso	Estimulado
Satisfecho	Nostálgico	Exitoso
Valiente	Optimista	Agradecido
Creativo	Excesivament	
Encantado	e alegre	Cosquilleado
Extático	Pacífico	Confiado
Eufórico	Juguetón	Sin ataduras
Animado	Complacido	Desprotegido
Emocionado		Sin prisa
Exhilarado	Orgulloso	Valorado
Expectante	Refrescado	Cálido
	Alegre	

Ambivalente Perpleio Desconcertado Caótico Confundido Curioso Aturdido Distraído Dudoso Agitado Fragmentado Desgastado En un apuro Revuelto Perdido Confuso Perpleio Desconcertado Disperso Estupefacto Desgarrado Desenfocado Inquieto Incierto

Infuriado Agresivo Molesto Ira Traicionado Irritado Amargado Irritado Incomodado Celoso Irritado Decepcion-**Quemado** ado Engaña do Enfadado Desconectado Indignado Crítico Perturbado Desdeñoso Provocado Descontento Rabioso Falto de respeto Resentido Distante Ridiculizado Enfurecido Desconcert-Explosivo ado Harto Escéptico Frustrado Enfurecido Echando humo Cabreado **Furioso** Violado Hostil Retraído Indignado Enojado

2BKnown

Consternado Pésimo Insatisfecho Baio Deprimido Melancólico Desanimado Lúgubre Vacío Descuidado Frágil Fuera de lugar Sombrío Marginado Taciturno Lástima Afligido Remoto Pena Alejado Con el corazón Separado Dolorido roto De corazón Tierno tierno Infeliz Herido Desoído Ignorado No deseado Decepcionado Crítico No bienvenido Excluido Victimizado Solitario Desgastado

Triste

Sorprendido

Asombrado. Asombrado **Impresionado** Desilusionado Atónito Ansioso Energético Maravillado Conmocionado Sobresaltado

Conmovido

Maravilla

Asustado Agitado Alarmado Anticipativo Ansioso Aprensivo Evasivo Cuidadoso Cauteloso Defensivo Angustiado Temor Nervioso

Expuesto

Temeroso Presagio Frenético Indefenso Hesitante Horrorizado Inseguro Nervioso Tenso Abrumado Presa del pánico Perseguido Petrificado

Avergonzado

Avergonzado Humillado Solo Inadecuado Apologético Inferior Incómodo Insignificante Menospreciado Invisible Contrariado Mortificado Torpe Insuficiente Convencido Impotente Profanado Arrepentido Degradado Rechazado Sucio Arrepentido Desconcertado Cohibido Avergonzado Vergüenza Excluido Lo siento Demasiado Fracaso Culpable Incómodo

Asqueado

0

Abandonado

Consternado

Horrible

Agridulce

Compasivo

Aplastado

Derrotado

Deprimido

Desierto

Desolado

Distante

Detestable

Devastado

Desaprobador

Desconectado

Aislado

Abatido

Preocupado

zado Desprecio Agonía Odio Angustia Asco Desmoralizado Nauseabund Desesperado Desalentado Repelido Desanimado Repugnado Entumecido Revuelto Resignado Enfermo

Desesperan-

Bóveda de Sentimiento

[Justo ahora, La semana pasada, en 6º grado] [sentimiento #1] [sentimiento #2]

[୧୯୯୬ନ୍ୟର que condujo a la emoción] [sentimiento #3, etc.]

Silenciado

Estresado

Aterrorizado

Amenazado

Desprotegido

Inquieto

Inseguro

Débil

Inútil

Vulnerable

Preocupado

Tenso