

# ¿Cómo estoy hoy?

No solemos preguntarnos esto muy a menudo y es uno de los primeros pasos para desarrollar una buena inteligencia emocional.

Estamos inmersos en nuestra rutina de trabajo, estudios o dinámica familiar.

**Pero, ¿alguna vez te preguntas cómo estas?**

Los siguientes puntos que debes cumplimentar te ayudarán con esa introspección que te proporcionará información sobre esas emociones, de dónde proceden y cómo generar una nueva emoción que me aporte bienestar.

Puedes practicarlo todos los días.

Te recomendamos que imprimas la lista de emociones y la tengas a la vista y así te sea más fácil reconocerlas.

# 1

## ¿Cómo me siento?

Escribe las emociones que estés sintiendo. Puede ser una o varias.

# 2

## ¿De dónde viene esa emoción?

Plantéate lo siguiente; ¿desde cuándo me siento así? ¿qué he hecho o pensado para sentirme así?

# 3

## ¿Qué puedo hacer para cambiar de emoción?

Piensa qué puedes hacer para modificar esa emoción.  
¡MANOS A LA OBRA!

# LISTA DE EMOCIONES

 **Aburrimiento**

 **Aceptación**

 **Admiración**

 **Alegría**

 **Alivio**

 **Amor**

 **Asco**

 **Asombro**

 **Compasión**

 **Confusión**

 **Culpa**

 **Decepción**

 **Deseo**

 **Entusiasmo**

 **Envidia**

 **Euforia**

 **Felicidad**

 **Frustración**

 **Gratitud**

 **Hostilidad**

 **Ilusión**

 **Incomprensión**

 **Inseguridad**

 **Ira**

 **Irritación**

 **Melancolía**

 **Miedo**

 **Nostalgia**

 **Odio**

 **Orgullo**

 **Placer**

 **Remordimiento**

 **Satisfacción**

 **Serenidad**

 **Soledad**

 **Tensión**

 **Tristeza**

 **Vergüenza**