

Percibir la propia diversidad de sentimientos

El siguiente autochequeo se basa en el test de Barbara Frederickson que aparece en el libro "El poder de los buenos sentimientos".

Revisa tus sentimientos por la noche, tres días seguidos o tres veces en una semana. Tiene sentido hacer la revisión varias veces porque los sentimientos pueden fluctuar diariamente dependiendo de las circunstancias y tu resultado de hoy no representa necesariamente tu mundo emocional general. Imprime una copia del test para introducir tus resultados.

Con este ejercicio tomarás conciencia de tu abanico de sentimientos. Y aquello de lo que eres consciente puede ser controlado y cambiado mucho mejor que lo que está funcionando subliminalmente en tu alma.

Para situaciones con emociones negativas, por ejemplo, también puedes volver a trabajar con el ejercicio de submodalidades del capítulo anterior (Aceptación). El cociente total es decisivo.

Esto debería animarte a reconsiderar con qué estás realmente contento. Todo el mundo puede convertirse en una personalidad radiante y transformadora en su propio mundo

Ejercicio: Autoevaluación del cociente emocional

Para comprobar tu cociente emocional positivo, haz la comprobación tres veces al día. Anota qué sentimientos te han acompañado cada día. Califica la intensidad de esos sentimientos en una escala de 0 a 4.

0 = para nada

1 = algo

2 = moderadamente

3 = bastante

4 = intensamente

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. p 51 - 53
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 28.06.2023

Con qué intensidad sintió...	Intensidad	Con qué intensidad sintió...	Intensidad
Alegría, placer o entusiasmo		Ira, rabia o enojo	
Asombro, respeto o admiración		Vergüenza, humillación o bochorno	
Reconocimiento o gratitud		Desprecio, menosprecio o desdén	
Esperanza, optimismo, apoyo o ánimo por parte de los demás		Asco, repulsión o repugnancia	
Inspiración o nobleza		Vergüenza o timidez	
Interés, atención o curiosidad		Culpa o remordimiento	
Alegría o felicidad		Odio, desconfianza o sospecha	
Amor, cercanía o confianza		Tristeza, abatimiento o insatisfacción	
Orgullo, confianza o seguridad en uno(a) mismo(a)		Ansiedad, miedo o preocupación	
Serenidad, satisfacción o paz interior		Estrés, nerviosismo o agobio	
Número de sentimientos que has calificado al menos con 2:		Número de sentimientos que has calificado al menos con 1:	

Divide el número de sentimientos positivos por el número de sentimientos negativos de cada día.

Por ejemplo: positivo = 8, negativo = 5. $8 \div 5 = 1,6$. Esto le da un cociente positivo de 1,6 a 1).

Tu cociente de sentimientos del 1º día ____

Tu cociente de sentimientos del 2º día ____

Tu cociente de sentimientos del 3º día ____

¿Cuál es tu tendencia?

Si tu media es inferior a 2 a 1, deberías empezar a prestar más atención a lo positivo.