

FRUSTRACIÓN

¿Qué no salió como esperabas?
¿Qué cambió que no esperabas?

TRISTEZA

¿Qué te duele haber perdido o te duele no sucederá?

ENOJO

¿Cuál es el límite que no se debió pasar?
¿Qué es eso que debes proteger o con lo que te sentiste amenazado(a)?

AGILIDAD EMOCIONAL

MIEDO

¿Qué crees que podría pasar que no puedes responder?
¿Qué crees que te hace falta para poder vivir eso? ¿Qué es lo que tu mente te dice que no puedes?

IMPOTENCIA

¿Qué es lo que piensas que no puede cambiar?

CULPA

¿Cuál es esa ley que no estás cumpliendo?
¿Qué crees que deberías de obedecer que no estás obedeciendo?

- ☁ ¿Qué hiciste, qué actitud o conducta tuviste?
- ☁ ¿Qué consecuencias o resultados tuviste?
- ☁ ¿Mejorarías algo?