

NARRATIVAS ESTADOS DE ANIMO

Estados de Animo Positivos:

Ambición: "Evalúo que hay posibilidades futuras para mí en esto y estoy comprometido a tomar acción para hacer que estas posibilidades ocurran".

Serenidad: "Evalúo que permanentemente se estarán tanto abriendo como cerrando posibilidades para mí, acepto esto, y estoy agradecido de la vida que así sea".

Confianza: "Evalúo que estás siendo sincero cuando me haces esta promesa".

Aceptación: "Evalúo que hay posibilidades que no están abiertas aquí para mí, y lo acepto".

Asombro: "No sé que está ocurriendo aquí, pero me gusta. Sospecho que abre posibilidades nuevas para mí".

Resolución: "Estoy tomando acciones para concretar estas posibilidades que evalúo abiertas para mí".

Confianza en mí mismo: "Tengo el juicio fundado que soy competente para actuar en este dominio".

Estados de Animo Negativos:

Resignación: "Evalúo que nada va a mejorar esto, siempre ha sido así, siempre será así y no hay qué hacer para que yo pueda cambiarlo".

Desesperanza: "No percibo sino posibilidades negativas para mí en esto; nada puede hacerse para mejorarlo".

Resentimiento: "Evalúo que tú me has cerrado posibilidades en esto; te declaro responsable y estoy comprometido a no tener conversaciones contigo sobre esto en el futuro".

Confusión: "No sé que está pasando aquí y no me gusta. No veo posibilidades para mí y, además, no sé que hacer".

Agobio: "Evalúo que debo trabajar más y más rápido para cumplir con mis compromisos y evitar que se me cierren posibilidades en el futuro".

Arrogancia: "Evalúo que yo soy la persona más competente aquí, aunque no lo puedo fundamentar".