

Emoción y Situación

Emociones placenteras

1. Siento paz (Emoción), cuando estoy tranquilo tomando una limonada, almorzando sin preocupación alguna (Situación)
2. Me encuentro divertido (Emoción), cuando alguien cuenta un chiste o veo una ridiculez de mi agrado (Situación).
3. Me encuentro alegre (Emoción), cuando siento y veo que alguien comprende mis gustos cuando en muchas ocasiones ni yo me entiendo (Situación).

Emoción displacentera

1. Siento enojo (Emoción), cuando quiero llegar temprano y pesé a que se podía discutir el tema de la ruta el pasajero no comprende o no entendía que la ruta no es como creía (Situación).
2. Siento impotencia (Emoción), cuando siento que he hecho muchas cosas que no me causan orgullo y no puedo cambiar el pasado, también, cuando soy malagradecido con las personas que me han ayudado (Situación).
3. Me encuentro ansioso (Emoción), cuando siento que no estoy haciendo nada, cuando nada me llena ni me llama el interés (Situación).