



PARA REFLEXIONAR: El costo de las emociones destructivas

Piensa en algún momento en el que hayas experimentado una emoción destructiva como enojo, apego o envidia. Quizá recuerdes un momento del día de hoy donde hayas experimentado esa emoción, o quizás en la última semana.

1. Contesta las siguientes preguntas:

a) ¿Qué emoción destructiva experimentaste?

b) En ese momento, ¿qué o quién controlaba tus acciones?

2. Regresa al ejercicio de la línea de la vida que hiciste en la sesión anterior y elige alguno de los peores momentos de tu vida, cuando más sufriste. En ese momento, ¿había emociones destructivas? ¿cuáles?

3. Recuerda algún momento de tu vida cuando te comportaste de la peor manera o voluntariamente hiciste algo de lo que ahora te arrepientes. ¿Había emociones destructivas?
