

Descubre tus valores negativos.

¿Sientes o has sentido estas emociones o sensaciones?

¿Qué sentimiento o emoción te gustaría evitar primero?
Escríbelos en el orden en el que quisieras evitarlos.

Humillación
Depresión
Rechazo
Frustración
Celos
Inseguridad
Rabia
Temor al juicio
Culpa
Abandono
Apatía
Soledad
Preocupación

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....

