

## TABLA EMOCIONES CORTA

| El Cuadro de Las Emociones Atrapadas                |                                                                  |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| ©2007 Wellness<br>Unmasked, Inc.                    | Column A                                                         | Column B                                                                               |
| <b>Fila 1</b><br>Corazón o<br>Intestino<br>Delgado  | Abandono<br>Engaño<br>Desamparo<br>Pérdida<br>Amor No Recibido   | Esfuerzo No Recibido<br>Pena<br>Inseguridad<br>Demasiada Alegría<br>Vulnerabilidad     |
| <b>Fila 2</b><br>Bazo o<br>Estómago                 | Ansiedad<br>Desesperación<br>Asco<br>Nerviosismo<br>Preocupación | Fracaso<br>Impotencia<br>Desesperanza<br>Falta de control<br>Baja Autoestima           |
| <b>Fila 3</b><br>Pulmón o<br>Colon                  | Llanto<br>Desánimo<br>Rechazo<br>Tristeza<br>Pesar               | Confusión<br>Desprotección<br>Pena profunda<br>Autolesión<br>Obstinación               |
| <b>Fila 4</b><br>Hígado o<br>Vesícula               | Ira<br>Amargura<br>Culpa<br>Odio<br>Resentimiento                | Depresión<br>Frustración<br>Indecisión<br>Pánico<br>Dado por Sentado                   |
| <b>Fila 5</b><br>Riñones o<br>Vejiga                | Culpa<br>Terror<br>Miedo<br>Horror<br>Fastidio                   | Conflicto<br>Inseguridad Creativa<br>Terror<br>Falta de Apoyo<br>Falta de Personalidad |
| <b>Fila 6</b><br>Glándulas<br>y Órganos<br>Sexuales | Humillación<br>Celos<br>Nostalgia<br>Lujuria<br>Desconsuelo      | Soberbia<br>Verguenza<br>Shock<br>Indignidad<br>Desprecio                              |

## TABLA EMOCIONES AMPLIADA

| FILA #                                               | COLUMNA A                                                 | COLUMNA B                                                                          | COLUMNA C                                                                    | COLUMNA D                                                                                 | COLUMNA E                                                                           | COLUMNA F                                                              |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>FILA 1</b><br><i>Corazón o intestino delgado</i>  | Abandono<br>Engaño<br>Pérdida                             | Apatía<br>Fobia<br>Soledad                                                         | Esfuerzo no recibido<br>Pena<br>Inseguridad                                  | Demasiada alegría<br>Vulnerabilidad<br>Timidez                                            | Furia<br>Hostilidad<br>Traición                                                     | Temor<br>Terquedad                                                     |
| <b>FILA 2</b><br><i>Bazo o estómago</i>              | Abuso<br>Celos<br>Dependencia                             | Nerviosismo<br>Envidia<br>Añoranza                                                 | Fracaso<br>Decepción<br>Impotencia                                           | Falta de control<br>Baja autoestima<br>Sumisión                                           | Desesperanza<br>Desesperación<br>Indiferencia                                       | Rabia<br>Preocupación                                                  |
| <b>FILA 3</b><br><i>Pulmón o colón</i>               | Llanto<br>Desánimo<br>Rechazo<br>Aburrimiento<br>Angustia | Ansiedad<br>Apego<br>Asco<br>Desamparo<br>Tristeza                                 | Confusión<br>desprotección<br>Pena profunda<br>Amor no recibido<br>Desamor   | Desprestigio<br>Autolesión<br>Dolor<br>Abatimiento<br>Venganza                            | Incomprensión<br>Indignación<br>Pereza<br>Rebeldía<br>Incompatibilidad              | Obstinación<br>Rencor<br>Sometimiento                                  |
| <b>FILA 4</b><br><i>Hígado o vesícula</i>            | Ira<br>Amargura<br>Culpa<br>Odio<br>Abrumado<br>Aflicción | Agresión<br>Aprobación<br>Arrepentimiento<br>Cólera<br>Desconcierto<br>Menosprecio | Depresión<br>Frustración<br>Indecisión<br>Pánico<br>Desdicha<br>Desidia      | Hasitio<br>Dado por sentado<br>Resentimiento<br>Tolerancia<br>Infelicidad<br>Exasperación | Esfuerzo no reconocido<br>Incapacidad<br>inconformidad<br>vacío<br>Pesar<br>Repudio | Incongruencia<br>Incredulidad<br>Desilusión<br>Desorientación<br>Pavor |
| <b>FILA 5</b><br><i>Riñones o vejiga</i>             | Culpa<br>Terror<br>Miedo<br>Horror<br>Fastidio            | Derrota<br>Desgano<br>Desmotivación<br>Duda<br>Enojo                               | Conflicto<br>Inseguridad creativa<br>Falta de apoyo<br>Agobio<br>Destrucción | Devaluación<br>Pesimismo<br>Inferioridad<br>Orgullo<br>Falta de personalidad              | Intriga<br>Irritación<br>Melancolía<br>Insatisfacción<br>Fragilidad                 | Impaciencia<br>Inestabilidad<br>Injusticia                             |
| <b>FILA 6</b><br><i>Glándulas y órganos sexuales</i> | Humillación<br>Celos<br>Nostalgia                         | Lujuria<br>Desconsuelo<br>Duelo                                                    | Soberbia<br>Vergüenza<br>Shock                                               | Indignidad<br>Desprecio<br>Desaliento                                                     | Desolación<br>Dominación<br>Desconfianza                                            | Incertidumbre                                                          |