

AUTOINDAGACIÓN EN UNO MISMO

¿Qué emociones te permitían más cuando eras niño/a?

¿Qué recuerdas de cómo expresaban sus emociones tus padres?

¿Qué te decían que no hicieras? (No se llora, no se enfada, no se grita...)

¿Hay algunas emociones que nunca sientes o que rara vez has sentido?

¿Cuáles?

¿Cuáles son las emociones que sientes con mayor frecuencia?

¿Alguna vez has vivido emociones de una manera muy intensa y/o desbordada?

¿Cuáles eran?

¿Recuerdas por qué? Escribe la situación o situaciones.