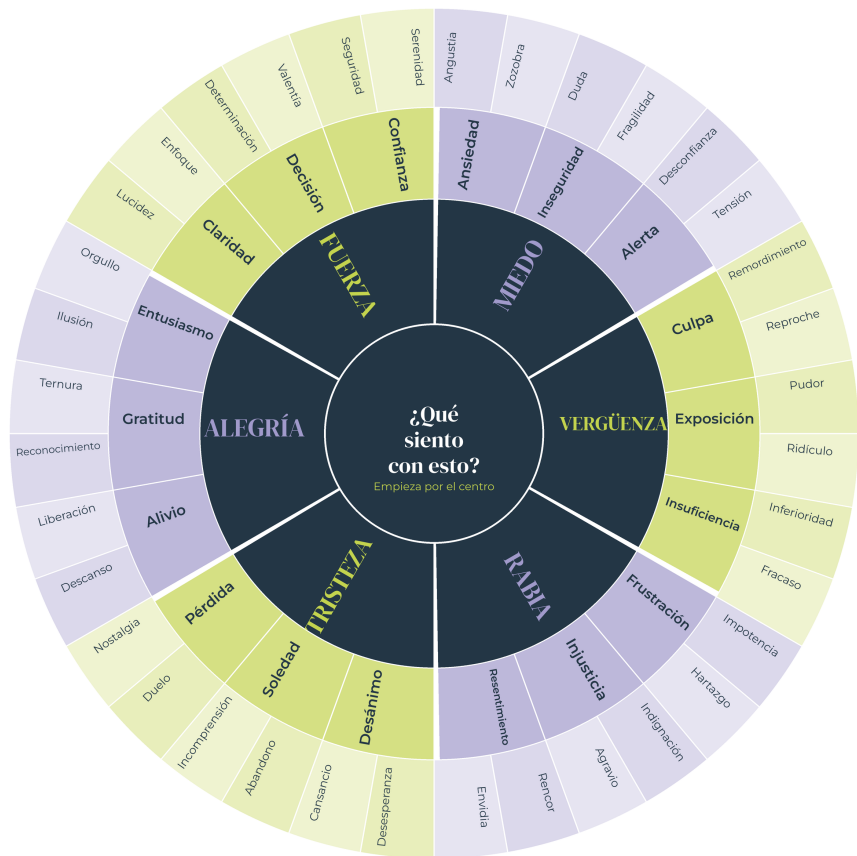


La rueda de las emociones

Se usa al lado de la hoja de los tres ejes, no después. Empieza por el centro y avanza hacia afuera hasta dar con la palabra exacta. «Mal» no es un sentimiento; «vergüenza» sí, y lleva a un lugar distinto que «rabia». La palabra precisa es la que abre la conversación.



Puedes marcar varias a la vez, aunque se contradigan: la misma situación puede darte alivio y culpa, tristeza y esperanza. Escribe las dos. La contradicción no es ruido, casi siempre es el centro del asunto.

LAS TRES PALABRAS QUE MÁS SE REPITEN EN MÍ ESTE MES
