

# Onionhead<sup>®</sup>

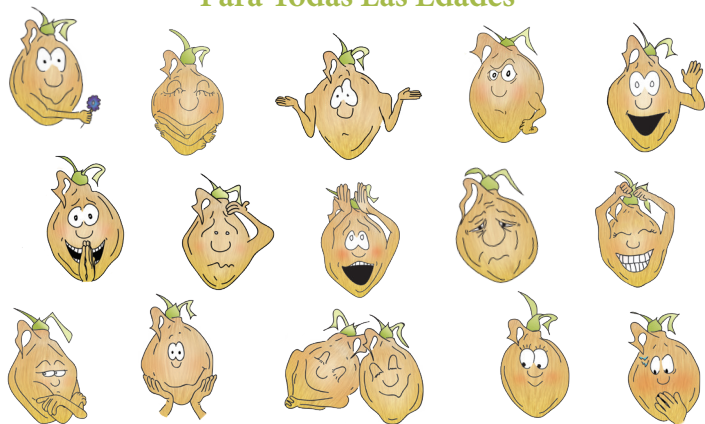
pé-lalos - siéntelos - cúralos



Diccionario De Sentimientos



Para Todas Las Edades



# Onionhead®



Onionhead se dedica a brindar conciencia emocional y habilidades para resolver problemas del mundo. Usamos una cebolla como medio para expresar pelar nuestros sentimientos, como una forma de sanarlos. De hecho, nuestro ser emocional indica quiénes somos, que deseamos hacer y con quién queremos involucrarnos. Cada sentimiento, ya sea fácil o desafiante, tiene una inteligencia conectada que puede llevarnos a una forma de vida más saludable y feliz.

Sin embargo, debemos estar dispuestos a “enfrentar” nuestros sentimientos más pesados para sacarlos a la luz. Los resultados han demostrado que esto ciertamente aligera nuestra carga. Nos liberamos de todo lo que ensombrece o impide el camino hacia nuestro empoderamiento e iluminación.

La definición empoderamiento es la capacidad de sentirse fuerte y seguro. Y la definición de iluminación es la comprensión plena de los problemas involucrados. Nuestras heridas, si no se abordan y sanan, bloquearán ambas virtudes. Nos volvemos como una presa que detiene el flujo de nuestra propia creatividad y las posibilidades de nuestra vida.

La inteligencia emocional debe adoptarse dentro de nosotros mismos antes de que estemos equipados para manejar cosas fuera de nosotros. Debemos aprender a descifrar qué sentimientos son perjudiciales y cuáles son instrumentales. Cuanto más desarrollamos habilidades para resolver problemas, más descubrimos nuestro auto empoderamiento.

Para cada problema hay una solución. Pero para encontrar esa solución, debemos estar dispuestos a profundizar en nuestras emociones más intensas. Simplemente no podemos evitarlos ni negarlos. Sólo a través de ese proceso se puede lograr la transformación y se produce la transmutación.

La baraja y el diccionario fueron creados para que entendernos y conocernos a nosotros mismos puede ser sencillo y fácil. Al creer en este viaje, podemos volvernos más pacíficos, productivos y prósperos.

## **Cómo las emociones pesadas pueden llevarnos a la claridad**

Todos nuestros sentimientos son importantes y nuestro poder depende de manejarlos con gracia y facilidad. Aunque los sentimientos pesados deben transmutarse y no aferrarse a ellos, pueden usarse como medida temporal para guiarnos hacia algo positivo. Por ejemplo:

*Sentirse enojado* puede ser muy destructivo, pero del mismo modo puede usarse como un poderoso motor que genera cambios. En verdad, la mayoría de las buenas causas fueron fundadas por alguien que se enojó lo suficiente como para hacer algo al respecto.

*Sentirse agotado* es a menudo la forma que tiene nuestro cuerpo de hacernos saber que debemos reducir el ritmo. Tal vez, vamos demasiado rápido, trabajamos demasiado duro, absorbemos demasiado o nos involucramos con demasiada frecuencia.

*Sentirse encarcelado* es la forma en que nuestro corazón nos hace saber que el cambio es crucial para nuestro bienestar. Necesitamos libertad para expresarnos, de lo contrario nos cerraremos. Significa que es hora de tomar nota.

Cada problema genera una multitud de sentimientos. Nuestros sentimientos nos llevan a nuestras decisiones, y nuestras decisiones nos dirigen a nuestro destino. Por lo tanto, es seguro decir que manejar nuestros sentimientos con maestría es el aspecto más importante para nuestro desarrollo humano.

### **Cómo dar claridad a las emociones pesadas**

#### **Uno: Nombra los sentimientos**

Nombrar es identificar exactamente lo que estamos sintiendo.

#### **Dos: Reclamar los sentimientos**

Reclamar es abastecerse si este sentimiento pertenece a otra persona o si es propio.

#### **Tres: Domina lo sentimientos**

Dominar es saber por qué sentimos lo que sentimos y llegar a un entendimiento sobre su origen y propósito.

#### **Cuatro: Apunta a los sentimientos**

Apuntar es actuar y hacer algo constructivo y positivo sobre la situación.

# Tabla de Contenido

Sentimientos	Página
Abandonado – Apreciado.....	5
Abusado – Nutrido.....	6
Ambivalente – Comprometido.....	7
Enojado – Sereno.....	8
Apático – Apasionado.....	9
Argumentativo – Armonioso.....	10
Arrogante – Humilde.....	11
Avergonzado – Orgullosos.....	12
Traicionado – Lealtad.....	13
Con el Corazón Destrozado – Amado.....	14
Confundido – Claro.....	15
Controlar – Permitir.....	16
Corrupto – Puro.....	17
Cobarde – Valiente.....	18
Engañoso – Honesto.....	19
Deprimido – Entusiasta.....	20
Ególata – Espiritual.....	21
Envidioso – Pleno.....	22
Agotado – Energético.....	23
Codicioso – Generoso.....	24

# Tabla de Contenido

Sentimientos	Página
Afligido – Despierto.....	25
Sin Corazón – Compasivo.....	26
Indefenso – Poderoso.....	27
Desesperanzado – Esperanzado.....	28
Humillado – Honrado.....	29
Ignorante – Sabio.....	30
Impaciente – Paciencia.....	31
Encarcelado – Libertad.....	32
Irresponsable – Responsable.....	33
Aislado – Conectado.....	34
Juzgar – Comprender.....	35
Limitado – Ilimitado.....	36
Pesimista – Optimista.....	37
Resentido – Perdonar.....	38
Rígido – Flexible.....	39
Disperso – Enfocado.....	40
Estresado – Tranquilo.....	41
Inconsciente – Consciente.....	42
Ingrato – Agradecido.....	43
Fracasado – Exitoso.....	44



**Abandonado** - *rendido, dejado, desolado.*

Sentirnos abandonados nos rompe el corazón y nos quema por dentro. La gran mayoría de nuestra población ha sido abandonada de una forma o otra. Pudo haber sido por un maestro, un compañero de trabajo, un padre, el gobierno, nuestros hijos o, lo peor..... nosotros mismos. Es algo tan cotidiano que a veces ni siquiera nos damos cuenta de que está sucediendo. Sin embargo, al ser conscientes y preocupados, eliminamos un abandono causado por la insensibilidad y la inconsciencia.

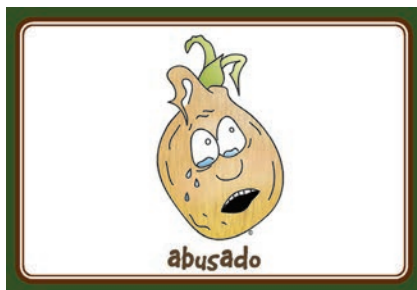
*Nota: Si no estamos atentos a nuestras heridas, abandonamos nuestro bienestar.*

**Transmutar a**



**Apreciado** - *cuidar con amabilidad, tener cariño.*

Quando apreciamos a otro, automáticamente comenzamos a apreciarnos más a nosotros mismos. Es un impulso imbuido de un profundo respeto. Este enriquecimiento crea un mapa meteorológico en nuestras vidas de sol y calidez. Los momentos apreciados crean recuerdos increíbles y los recuerdos increíbles crean una vida maravillosa. Apreciar a alguien o algo es la observación y reconocimiento de su belleza y majestuosidad.



**Abusado** - herido por haber sido tratado mal.

La paz mundial se siembra cuando cada uno de nosotros asume la responsabilidad de no abusar del otro y de no permitir que abusen de nosotros mismos. Las personas que abusan de otros normalmente también han sido abusadas. Es un comportamiento aprendido. Sin embargo, el abuso deja cicatrices profundas, ya sea que uno sea abusado o el abusador. Las personas expuestas al abuso tienden a ver el vaso medio vacío en lugar de medio lleno. El dolor se convierte en parte del patrón aceptado de la vida, por el cual el placer es invalidado. Es una herida que requiere cuidados diarios.

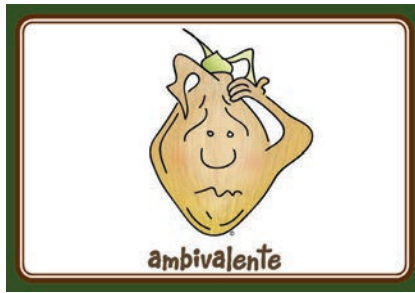
*Nota: Si abusamos de otro, también nos estamos abusando de nosotros mismos.*

## Transmutar a



**Nutrido** - apoyado, protegido, alentado, respetado.

La crianza es el amor puesto en práctica. Ser nutrido o nutrir a otro, repara multitud de heridas. Ha sido y siempre estará en nuestra naturaleza nutrir, y es por eso por lo que se nos dio un corazón. Mantenernos en sintonía con esa parte de nosotros mismos crea un ritmo que se convierte en la melodía de nuestras vidas. Orquesta una conciencia que quiere guiarnos hacia nuestro máximo potencial.



**Ambivalente** - *sentimientos contradictorios, emociones opuestas.*

La ambivalencia es la razón principal por la que los matrimonios fracasan, los negocios fracasan, los niños fracasan y los sueños mueren. Trabajar con una mente dividida casi siempre da resultados inferiores a los esperados. Nada puede funcionar sin compromiso. La mayoría de nosotros primero queremos una garantía y luego decidimos si queremos comprometernos; pero para entonces ya es demasiado tarde. Si hay algo que queremos, o alguien con quien queremos estar, primero debemos dedicarnos a hacerlo realidad.

**Nota:** *El compromiso es el banco ante cualquier oportunidad de prosperar.*

## Transmutar a



**Comprometido** - *comprometerse, confiar, dedicar.*

El definido-ismo es más fuerte que el optimismo, hace la vida tan simple porque erradica todo miedo a no tener amor o éxito. Lo que la levadura es para el pan, el compromiso es para la vida... no podemos levantarnos sin ella. El compromiso financia una confianza que no necesita explicación. Estamos preparados para ganar, pero si no podemos, seremos valientes en el intento. ¡Estar comprometido es vivir cada día como si fuera el último!





**Enojado** - agitado, frustrado, sospechoso.

La mitad de la población cree que no podrían sobrevivir sin ira y, por lo tanto, dependen de ella; y la mitad de la población cree que es terrible por tenerla, por lo que la niega. La ira es una reacción, no una acción. Es una reacción al miedo, la impotencia, la frustración o el abandono. La ira, utilizada adecuadamente, puede ser nuestro mayor motivador y triunfador. La ira justa nos activa para marcar la diferencia, y la ira que “llega al punto de ebullición” nos activa para cambiarnos a nosotros mismos.

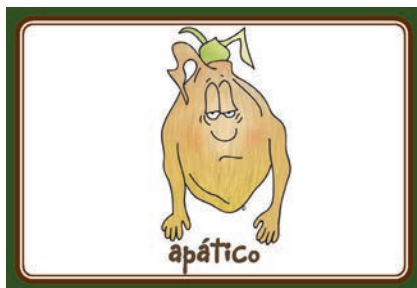
*Nota: Vencer nuestra ira asegurará un triunfo sin dolor posterior.*

## Transmutar a



**Sereno** - tranquilo, pacífico, calmado, contento.

Quienes aman la paz deben aprenderla con tanta eficacia como quienes aman la guerra. Podemos darle a alguien la “paz” de nuestra mente, sin perder nunca la cabeza. Combata la ira con justicia y rectitud, la mezquindad con significado y la ira con conciencia. Entonces la vida se convierte en un banquete, deliciosamente estimulante y muy gratificante. Cree siempre que la paz es, de hecho, la única conclusión.



**Apático** - falta de interés, falta de emoción, imperturbable.

La raíz de la apatía es que la mayoría de la gente cree que los problemas son demasiado grandes o pequeños para marcar alguna deferencia. Sin embargo, al permanecer apático no se puede encontrar ni la verdadera sabiduría ni felicidad. En verdad, ya no podemos permitirnos la indiferencia. Si todos pusiéramos la intención de ayudar a alguien, incluyéndonos a nosotros mismos o a algo cada día, eliminaríamos el hambre, la pobreza espiritual y la guerra. Si no defendemos algo, no defendemos nada.

*Nota:* Recuerde, un árbol secuoya de 100 pies comienza con una pequeña semilla.

## Transmutar a



**Apasionado** - sentimiento entusiasta, fuerte y convincente.

La pasión es el caballo de fuerza para los deseos de nuestro corazón. Son las oportunidades instigadoras las que nos entusiasman y nos impulsan a través de los fuegos. Sentirse apasionado es sentirse emocionado, regocijado y entusiasmado. Es la iluminación de nuestra imaginación, iluminando el camino hacia nuestro destino predeterminado. La vida sin pasión es un fuego sin llama. La vida con pasión es una vida que arde con tu potencial.



## **Argumentativo** - controvertido, en desacuerdo.

Hay una gran diferencia entre discutir y ser argumentativo. Argumentar es dar razones a favor y en contra de algo en lo que creemos. Es una plataforma para nuestras opiniones. Al ser argumentativos, estamos preparando el terreno para anular la opinión de otra persona. Podemos defendernos a nosotros mismos sin derribar a nadie. La base para una comunicación inspiradora e inteligente es mirar a la persona a los ojos, ser dueños de nuestra propia opinión y luego ser claros.

*Nota: Las discusiones mal manejadas son el peor tipo de conversación.*

## **Transmutar a**



## **Armonioso** - libre de discordia.

Cuando nuestras manos y nuestro corazón caminan en equilibrio entre sí, creamos una sensación de bienestar que sólo puede describirse como angelical. Es un acuerdo de voluntad. La armonía es la colaboración de la empatía y la igualdad entre nosotros y el otro, sin dejar lugar a la adversidad. Es la gracia de la aceptarse a todas las condiciones de forma pacífica y amistosa.



**Arrogante** - lleno de orgullo injustificado.

Para aquellos que sabemos o tenemos más que otros, para aquellos que lo hacemos mejor que otros, para aquellos que tenemos más inclinaciones deportivas que otros...¡sepas esto! Es nuestra responsabilidad ayudar a los demás con compasión y humildad. En verdad, cuando somos más fanfarrones y arrogantes, es entonces cuando más nos equivocamos. No debemos arruinar nuestras bendiciones; debemos estar agradecidos por ellas. Nuestro carácter humano se basa fuertemente en nuestra humildad.

*Nota: La arrogancia es la obstrucción de la sabiduría.*

**Transmutar a**



**Humilde** - respetuoso, sin falso orgullo, sin pretensiones.

Ser honorable es ser muy humilde. Es la señal de que nada tiene que suceder fuera de nosotros mismos para sentirnos dignos y maravillosos. La humildad es un reconocimiento de que nuestras habilidades provienen de un poder mucho mayor que nosotros mismos. Esto lleva a un conocimiento de quiénes somos y por qué estamos aquí. No tenemos nada que demostrarle a nadie. Es una nobleza tan dulce que crea consuelo para todos.



**Avergonzado** - humillado, apenado.

La vergüenza nos desconecta de nuestro potencial destinado y aplasta nuestro empoderamiento. Se ganaron batallas avergonzando a los demás. No importa cuán molestos estemos, no hagamos nada que nos avergüence a nosotros mismos o a otros. Necesitamos ser nuestro mejor amigo y socio. No debemos dejarnos llevar por el egoísmo, la crueldad o la mezquindad, porque al final, nos lastimaremos a nosotros mismos y seremos avergonzados. No debemos subestimarnos. En lugar de ello, hagámonos responsables de un estándar más alto de lo que nadie espera de nosotros.

*Nota: Donde no tenemos culpa, ¡no tenemos vergüenza!*

**Transmutar a**



**Orgullosa** - muy honorable o acreditable.

Hay una delgada línea entre orgullo y orgulloso. Orgulloso es ser altivo y arrogante. El orgullo proviene de tomar decisiones que respetan a uno mismo. Generan a una energía de honor y reverencia. Nunca podemos equivocarnos si vivimos la vida en el verdadero sentido de la palabra orgullosos. No se basa en ser mejor que los demás, sino en vivir únicamente para la mejoría de uno mismo.

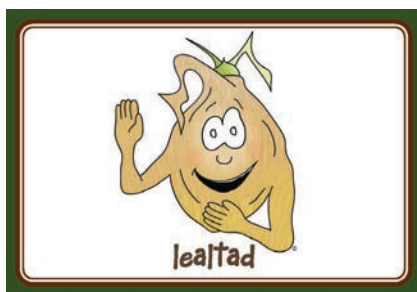


**Traicionado** - engañado, abandonado.

Desde el principio de los tiempos, la traición ha caído sobre la mayoría de los líderes importantes del mundo. Sin que lo sepamos, podemos entrar en esta energía en cualquier momento y encontrarnos siendo traicionados o traicionando a otro. La traición disminuye a todos aquellos de quienes toma posesión. Necesitamos ser personas de nuestra palabra y responsabilizar a los demás por la suya. La comunicación veraz debe convertirse en nuestro salvavidas. El perdón no debe quedarse atrás, pues es el plazo al final de una sentencia.

*Nota: La traición a uno mismo es la peor traición de todas.*

**Transmutar a**



**Lealtad** - fiel, devoto.

La lealtad es sobre lo que se deben construir todas las buenas relaciones. El amor sin lealtad es como un jardín sin agua. Nada hermoso realmente puede surgir de ello. La lealtad es el fundamento fundamental de todo lo que es fructífero. Crea un espacio entre las personas, mediante el cual nuestros corazones no se ponen a prueba, sino que descansan. La serenidad es el don de la lealtad, una reverencia que crea una sensación de seguridad asombrosa.

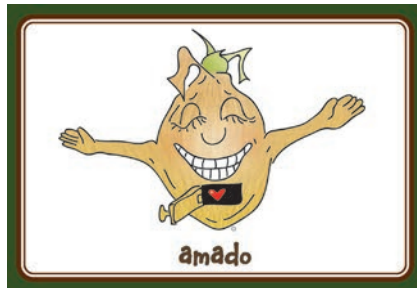


### **Con el Corazón Destrozado** - aplastado por dolor, inconsolable.

Se ha dicho que cada lágrima encierra mil emociones. Libera todas las toxinas y venenos de nuestro sistema. Vivimos en un mundo que percibe el llanto como una debilidad, no como una fortaleza. Sin embargo, lo primero que hace un médico cuando nace un bebé es hacerlo llorar. Llorar relaja la mente, limpia el cuerpo y reforma las emociones. Muchas veces, nuestras lecciones de sentirnos con el corazón roto nos enseñan cómo ser más abiertos. Profundiza nuestra conexión con nuestra propia profundidad.

*Nota: Cuando uno no llora, se seca.*

### **Transmutar a**



### **Amado** - ternura profunda, devoción, deleite.

Sólo el amor puede conquistar todo lo que se interponga en su camino. Es una fuerza imparabile e imbatible. El amor es una pócima, una patente, una promesa, una sencillez. Con amor lo sentimos todo y sin él no sentimos nada. El alma no conoce otra razón de ser...que no sea amar. Al final de nuestras vidas, lo único que realmente importará es lo bien que amamos y lo bien que hemos sido amados.

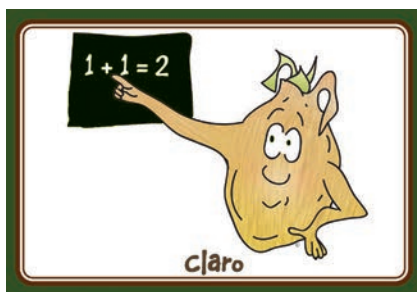


**Confundido** - mezclado, desconcertado, revoltijo.

La confusión derrota nuestro empoderamiento. Vivimos en un mundo con tantas opciones que fácilmente podemos perder la claridad. Cuando ocurre en evento, tenemos docenas de estaciones de noticias que nos brindan diferentes versiones de lo que REALMENTE sucedió. Nos quedamos cuestionando la verdad. Más que nunca, estos tiempos nos exigen que escuchemos nuestro conocimiento interior y nuestra inteligencia infinita. Todos estamos dotados de una claridad de nuestro propio poder e intención. Necesitamos sintonizarnos para saber qué desconectarnos.

*Nota: La victoria se pierde con la confusión y se gana con la claridad.*

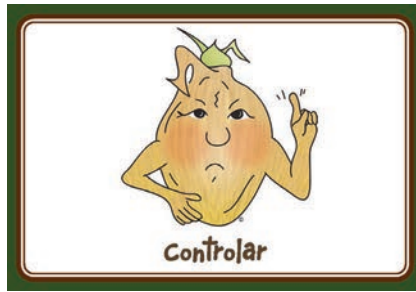
## Transmutar a



**Claro** - claramente definido, comprendido.

Cuando tenemos claro algo, estamos en paz. Cuando usamos nuestros oídos para escuchar lo que realmente se dice y nuestros ojos para ver lo que hay debajo de la superficie, entonces no hay ilusiones ni engaños. La tranquilidad proviene de esta presencia de ánimo. La claridad es verdadero empoderamiento. Es saber dónde hemos estado y hacia dónde vamos. Sentirse claro crea una dignidad que nos dirige adecuadamente.





**Controlar** - frenar, restringir, regular.

Los que normalmente quieren controlar son los que se sienten más fuera de control. Se dedica mucho tiempo a las personas que intentan cambiarse entre sí, pero, de hecho, sólo necesitamos querer cambiar nosotros mismos. Cuando nos damos cuenta de que nada fuera de nosotros puede darnos paz, es entonces cuando estamos en paz. Nos desapegamos y encontramos consuelo en el viaje de nuestra propia vida. Desarrollamos una comprensión de que todos somos diferentes, lo que se convierte en un foro abierto para la novedad dentro de nosotros mismo.

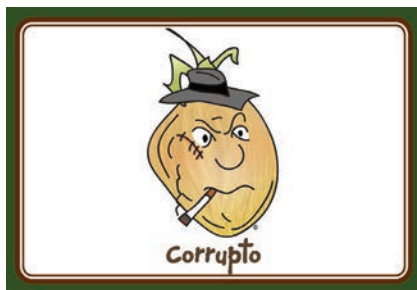
*Nota: El control es una ilusión y normalmente crea una intrusión no deseada.*

## Transmutar a



**Permitir** - dar permiso, reconocer, conceder.

Las personas que no se preocupan por las pérdidas o las ganancias son personas libres. Son libres de ser auténticamente ellos mismos y permitir que los demás sean ellos mismos por igual. Tienen una sabiduría de aceptación que va más allá de los apegos mundanos. Saben que nuestro camino no es vernos unos a otros, sino vernos a través de otros. Permitir es ser silenciosamente santo.



**Corrupto** - moralmente deficiente, falta de integridad.

Desafortunadamente, la corrupción fluye a través de la corriente principal de nuestra sociedad. Surge de conseguir algo para nosotros a toda costa, sin importar las consecuencias para los demás. Está vinculado a las demandas de nuestras redes sociales. Cuando uno usa su voluntad en una relación incorrecta con la verdad, se inician procesos destructivos y, por lo tanto, comienza la corrupción. Que no te engañen; la virtud de un individuo es una nación puede mejorar.

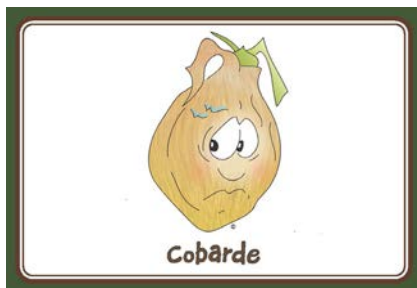
*Nota: Una simple interrupción puede detener una multitud de corrupción.*

## Transmutar a



**Puro** - moral, integral.

La pureza es la seguridad de que sucederán cosas buenas. Es la perseverancia de todo lo que es integral e impecable. Comportarse puramente es ser genuino e inocente, una victoria para nuestra propia virtud y transparencia. Sin embargo, para estar seguro, es un camino que no se puede abandonar ni por un instante. Nuestra pureza es nuestro templo interior, que se revela a través de nuestras palabras y acciones. Es el órgano de nuestra energía personal más elevada.



**Cobarde** - falta de coraje, vergonzosamente temeroso.

La cobardía es la barrera entre nosotros y nuestros sueños. Nace de la baja autoestima y la estrechez de mentalidad pequeña. La palabra francesa “coeur” significa corazón. Conviértete en un corazón de león, un corazón valiente, y déjate cautivar al encontrarte con lo desconocido. No hay juicio sobre aquellos que lo intentan y fracasan; sólo aquellos que no lo intentan. El genio no surge de la conformidad. Es producto de mentes valientes que se atreven a realizar sus sueños más creativos.

*Nota: If one does not have fear, one cannot have courage.*

## Transmutar a



**Valiente** - con coraje, audaz, atrevido.

Los sueños no se pueden cumplir sin el coraje de nuestras convicciones. Es una declaración de nuestras convicciones. Es una declaración de nuestro compromiso con nosotros mismos. Cuando perdemos el potencial que espera ser descubierto, perdemos nuestro futuro predestinado. El verdadero coraje es una cualidad de la mente, porque siempre se mezcla con la circunspección y la contemplación. Entonces nuestra audacia se convierte en la base de nuestro empoderamiento, no de nuestro vacío.



**Engañoso** - *el acto de invención, fraude, engaño mentiroso.*

El engaño siempre implica un daño, ya que es una simulación de lo que no es. El corazón se ve obstaculizado por la deshonestidad. El engaño surge del apego. Proviene de una falta de confianza en que, si decimos la verdad, no conseguiremos lo que queremos. Si no estuviéramos tan apegados a ello, nunca sentiríamos la necesidad de mentir al respecto. Guíate por principios correctos; infundir lo simple en lo complejo. Tenga la fe en que todo lo que debe ser, será.

*Nota: Lo más importante y pertinente en una relación es la verdad microscópica.*

## Transmutar a



**Honesto** - *honorable, sincero, franco.*

La verdad es algo que debemos encontrar y la honestidad es algo que debemos ser. El dicho “honesto hasta la bondad” suena cierto en muchos niveles. La honestidad es la declaración de nuestro respeto por nosotros mismos, que se convierte en una expresión de nuestro carácter sagrado. Las palabras de verdad nos llevan a nuestra inteligencia superior. Crean un aura de confianza y honor dentro de nosotros mismos, nuestra familia, nuestra comunidad y el mundo en general.

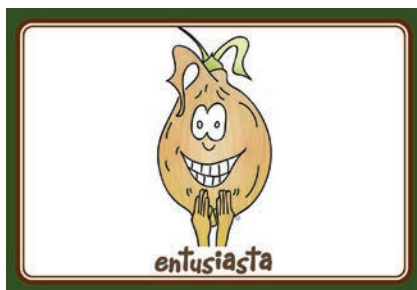


**Deprimido** - triste, abatido, indefenso.

La depresión suele ser una reacción a otra cosa, como la ira reprimida, el dolor, la impotencia o la derrota. Es nuestra incapacidad para expresar nuestros sentimientos ocultos. El camino hacia “lo mejor” suele estar pavimentado con pasar por “lo peor”. Cuando empezamos a sentir lo que nuestro corazón desea, sin pensar en las opiniones de los demás, nuestra depresión disminuye. Nos mantenemos enfocados en nuestra propia evolución y milagrosamente surge una emoción exaltada que verdaderamente no será negada.

*Nota: La depresión es la supresión de nuestra expresión única.*

**Transmutar a**



**Entusiasta** - exaltado, ansioso, entusiasmado, voluntad divina.

El entusiasmo es el fuego que da poder a cualquier emprendimiento. Cuando somos entusiastas, estamos en un estado de unidad con el potencial ilimitado de nuestro entorno. Estamos libres de todas las trampas y prisiones. Hemos activado nuestra chispa distintiva, nuestra fabulosa creatividad, nuestro propósito, nuestra razón de ser. El entusiasmo es el relámpago que salta y que no se puede medir.



## **Ególatra** - desconectado del corazón y la sabiduría.

Nuestra mente egoísta crea ilusiones, constantemente eliminando lo bueno. Nos volvemos esclavizados por nuestras propias opiniones, perdiendo nuestra conexión con nuestro centro espiritual. La necesidad de tener “la razón” inevitablemente nos dejará equivocados. El ego nunca es un camino de regreso al honor. Cuando buscamos algo fuera de nosotros para sentirnos completos, es nuestro ego. Cuando buscamos algo dentro de nosotros para sentirnos completos, es nuestra santidad. Entonces perdemos la cabeza y encontramos el corazón.

*Nota: Cuando nuestro ego se duerme, nuestro espíritu se despierta.*

## **Transmutar a**



## **Espiritual** - sagrado, magistral, conmovedor.

La vida espiritual no es una teoría, hay que vivirla. Una persona espiritual a menudo aparece como un tonto a los ojos del mundo, porque sus caminos y reglas son muy diferentes del mundo en general. Existe una disciplina según la cual el viaje gira en torno a la autoconciencia, el autoconocimiento y la autocorrección. Es saber que el destino del cielo en la tierra comienza y termina con nuestro comportamiento personal. ¡Qué apasionante!



### **Envidioso** - celoso, resentido.

Es una creencia común de que no hay suficiente para todos. Por lo tanto, nos queda un sentimiento de tutela sobre lo que queremos que sea nuestro. Nos volvemos cautelosos, tal vez incluso un poco paranoicos. Antes de que nos demos cuenta, ya no nos alegramos por los demás. Peor aún, antes de que nos demos cuenta, ya tampoco estamos felices por nosotros mismos. Los aspectos más gratificantes de la vida se pueden sentir cuando apoyamos las metas de los demás. Cuando otro tiene lo que queremos, debemos verlo como una meta para nosotros mismos.

*Nota: Cuando aceptamos el éxito de otra persona, damos a luz al nuestro.*

### **Transmutar a**



### **Pleno** - llevar a la realización, estar satisfecho.

Todos tenemos un genio interno y cuando se libera, cumplimos nuestro destino. El destino es un destino predeterminado... así que recordemos para qué estamos aquí. Lo que nos produce satisfacción no es conseguir lo que queremos, sino saber lo que queremos. Cada persona tiene un trabajo que hacer, pero cada persona debe encontrar ese trabajo. Cuando nuestra vida cumple con nuestro propósito, crea un sentimiento incomparable, lleno de entusiasmo y lleno de satisfacción.



**Agotado** - cansado, desgastado, fatigado.

El agotamiento proviene de gastar o dar demasiada de nuestra energía. Desafortunadamente, en este mundo tenemos un desequilibrio entre quienes reciben y quienes dan. Sentirse agotado es el resultado final de agotarse por afrontar situaciones más allá de nuestra capacidad. En última instancia, esto es un descuido de muchos triunfadores y complacientes con la gente. Para evitar el agotamiento, busque señales, esté atento a las señales, tómese un tiempo en silencio y haga algo que sea de autoservicio.

*Nota: El extremo de cualquier servicio te dejara exhausta/o tarde que temprano.*

**Transmutar a**



**Energético** - empuje, vigor, vitalidad.

Sepa siempre que lo invisible es mucho más poderoso que lo visto. Todo lo que sucede se basa en la energía. Crea la eficacia de nuestra mente, la electricidad de nuestro espíritu y nuestra resistencia corporal. Nuestra energía es nuestra fuente; es necesario vigilarla y guiarla. Es la protección de nuestra felicidad y de nuestros dones humanos. Es la raíz y alas de nuestra existencia y fundamental para nuestro bienestar.





**CodiCioso** - ansioso por obtener, avaro, insaciable, egoísta.

Muchas veces la gente sabe el precio de todo y el valor de nada. Amamos las cosas y usamos a las personas, en lugar de usar cosas y amar a las personas. Es hora de que nos hagamos responsables de la solución. Debemos convertirnos en creadores de una mayor conciencia, comprometidos con el mejoramiento de todos, sólo que está mal distribuido. Sinceramente, la prosperidad no es el resultado de la avaricia.

*Nota: La generosidad tiene como objetivo detener la injusticia.*

## Transmutar a



**Generoso** - dar, magnánimo, noble.

Dar tiene su propia recompensa y se convierte en el reconocimiento de nuestra iluminación. En la vida de los generosos, la financiación siempre está disponible. Nuestro comportamiento infantil es dejado de lado y nuestra caballerosidad se despierta. Cada vez que nos preocupamos, extinguimos la indiferencia. La generosidad produce una ola de justicia, por la cual nuestra bondad se centra en el bien de todos. Saca el veneno de cada picadura y el dolor cada pérdida.



**Afligido** - duelo, luto, arrepentimiento, tristeza, pena.

El duelo es la emoción más agonizante de todas, pero de él nacen nuevos comienzos. La mayoría de las personas tienen miedo de llorar. El duelo no realizado se convierte en el obstáculo de nuestra fe y, sin embargo, la fe aleja el veneno de nuestro dolor. Nos anima a aceptar que las cosas sean diferentes. Sin duelo, no podemos sanar el pasado ni sentir el futuro. Es nuestra ruptura y nuestro avance que ocurren al mismo tiempo.

*Nota: El alivio del dolor es pasar a una nueva página.*

## Transmutar a



**Despierto** - estar activo, alerta, vigilante, vivo.

Estar despierto es estar alineado activamente con nuestro mayor potencial. Generalmente esto sucede inmediatamente después de un periodo de duelo. Es como resucitar de la muerte. Comenzamos a ver cosas que nunca creímos posibles y comenzamos a escuchar cosas que nunca soñamos que fueran posibles. El despertar crea un portal para las fuerzas vitales que asisten a la resurrección milagrosa, porque, cuando se despierta, nada se abandona.



**Sin Corazón** - *sin simpatía, carente de bondad.*

El meollo del problema es siempre un problema del corazón. Y cuando cerramos nuestro corazón, negamos nuestra propia reverencia. Dejamos de lado nuestra oportunidad de felicidad. Algo no duele menos sólo porque pretendamos que no duele. Conocer nuestro propio corazón es saber muchas cosas. Nuestra necesidad humana de ser amados y amar conduce al nacimiento de nuestra felicidad y plenitud. La compasión es la corona de la justicia, y la crueldad lleva a una vida de prisión.

*Nota: Ser desalmado es carecer de alma...una atrocidad a gritos.*

## Transmutar a



**Compasivo** - *caritativo, sincero y solidario.*

No hay nada más elevado que la compasión. Es el asociado más justo de nuestro corazón. Nos volvemos comprensivos, indivisos y universalmente unidos. Ser compasivo es una devoción hacia los indefensos. Proviene de un profundo anhelo de ayudar a nuestro prójimo. La injusticia se eliminaría si todos tuviéramos compasión. El rocío de la compasión son nuestras lágrimas y las lágrimas son el río de la vida.



**Indefenso** - sentirse incompetente, impotente.

La impotencia puede ser la raíz de la ira, la frustración y el dolor. Es como si hubiera una barrera entre nosotros y nuestro empoderamiento. Cuando somos niños, el sentimiento de impotencia es doloroso y llevamos estas emociones a la edad adulta. Es necesario realinear nuestra autoestima y reavivar nuestro poder. Las personas que obtienen la victoria sobre las dificultades externas son fuertes; pero las personas que obtienen la victoria sobre sus propias dificultades internas son todopoderosas.

*Nota: La impotencia sólo puede ser conquistada por mentes inquisitivas.*

## Transmutar a



**Poderoso** - potente-fuerte, eficiente, gran fuerza.

El poder, cuando se manifiesta adecuadamente, crea prosperidad en todas partes. La mayoría de nosotros juzgamos el poder en relación con algo externo a nosotros mismos, pero en realidad es una fuerza que está dentro de nosotros mismos. Es una pasión que surge del anhelo de nuestro espíritu y, sin embargo, se mezcla con nuestra atención plena. Nos volvemos poderosos y audaces, sin escuchar lo que piensan los demás, pero siempre buscando buenos consejos.



**Desesperanzado** - *desesperado, abatido, sensación de inutilidad.*

La desesperanza es el síndrome de “de qué sirve, de todos modos, nada funcionará”. Es un sentimiento que causa agonía y trauma a nuestra fuerza vital. La mayoría de las veces, esta es la emoción raíz que instiga los sentimientos de suicidio. Una persona que se siente sin amor o no amada, o un negocio cuyo momento no ha llegado, o incluso un gobierno que pasa por alto a su gente, pueden causar una sensación de desesperanza. Sin embargo, no debemos permitir que estos acontecimientos invadan nuestro espacio. La clave es no darse por vencido, sino... ¡mirar hacia arriba!

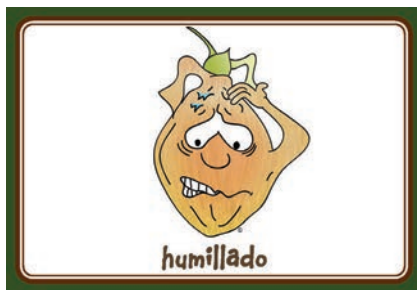
*Nota: Todo lo que aumenta la esperanza, inspira coraje.*

## Transmutar a



**Esperanzado** - *confiar, estar lleno de promesas.*

La esperanza es la fuente de la verdadera inocencia. Es una declaración de entusiasmo infantil, que no permite que ninguna duda de este mundo interfiera. La vida es sólo un viaje y, con suerte, viajar es incluso mejor que llegar. La capacidad de la mente para convertir las ideas en sustancia se llama esperanza. Alexander Bell hizo miles de intentos antes de crear el teléfono basándose en la esperanza, al igual que Thomas Edison con la bombilla.



**Humillado** - *degradado, integridad cuestionada.*

No hay nada peor que sentirse humillado. Aplasta el corazón y aplasta el espíritu. Qué triste que muchas personas se empoderen humillando a otros. Es dudoso que haya una sola persona que haya escapado de este horror. Sin embargo, estamos llamados a examinar cómo nos humillamos a nosotros mismos. No podemos controlar muchos eventos de nuestras vidas, pero podemos controlar cómo reaccionamos ante ellos. Como decía Eleanor Roosevelt, “nadie puede hacernos sentir inferiores sin nuestro consentimiento”.

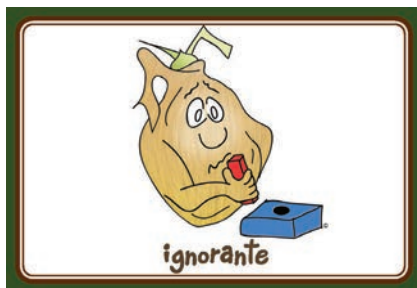
*Nota: Templar nuestro temperamento es el primer paso inteligente para evitar la humillación.*

**Transmutar a**



**Honrado** - *respetado, credibilidad.*

Cree en el honor y la vida será honorable. Cree en el respeto y la vida será respetable. Ser respetado y honrado es más importante que ser amado porque es el fundamento inquebrantable de todo lo que vale la pena. El honor dicta llegar arriba para ayudarnos a nosotros mismos y llegar abajo para ayudar a otros. Ser honorable habla de nuestro carácter, no de nuestro carisma.



**Ignorante** - *falta de conocimiento, falta de conciencia.*

La ignorancia es el enemigo más formidable de nuestro planeta. La gente no se da cuenta de cómo su mal comportamiento afecta al mundo entero. Toda la vida está conectada; Cuando una parte se daña, todo lo demás lo siente. Cuando ignoramos los males que suceden a nuestro alrededor, no participamos en su curación. En verdad, si no somos parte de la solución, somos parte del problema. La ignorancia sólo puede superarse si se toma conciencia de ella. No se debe negar, si se quiere aplicar la sabiduría.

*Nota: La sabiduría es un don extraordinario y contentos están quienes la poseen.*

## Transmutar a



**Sabio** - *conocer los hechos verdaderos, prudente, sensato.*

Podemos comprar una educación, pero la sabiduría es la capacidad de profundizar en nuestro interior y encontrar la fuente que proviene de un conocimiento antiguo. Es responsabilidad -la capacidad de dar cuenta de la verdad de algo. Hay una diferencia entre conocimiento y sabiduría: el conocimiento es algo que adquirimos, la sabiduría es nuestro derecho de nacimiento. La sabiduría es evaluar las experiencias pasadas para asegurar un futuro mejor.



**Impaciencia** - molestia por retraso, intolerancia, mezquindad.

Hay tres claves importantes para que la vida fluya sin esfuerzo... práctica, perseverancia y paciencia. La práctica es la más fácil, la perseverancia la más exigente y la paciencia la más difícil. La impaciencia es el hambre por el resultado final. Esta actitud produce información inexacta y, por tanto, muchas veces conduce a la desgracia. Cuando llegamos a comprender que no somos más que una pequeña pieza de un rompecabezas muy grande, nos damos cuenta de que todo tiene su propio ritmo.

*Nota: El tiempo lo es todo, así que esté atento al momento adecuado.*

## Transmutar a



**Paciencia** - tolerante, sin agitación.

La paciencia es la quietud de nuestra mente, una virtud que expresa flexibilidad y sostenibilidad. No verse afectado por los retrasos de paso a permitir que el plan predestinado se desarrolle según o previsto, sin necesidad de pruebas de ello. Es una dulce conciencia de lo no anunciado. Ser paciente no es pasivo; es una fuerza ACTIVA que denota firmeza sin quejas. El don de la paciencia es la paciencia, mediante la cual aceptamos la vida en los términos de la vida.





**Encarcelado** - restringido, limitado, confinado.

No hace falta estar en la cárcel para sentirse preso. De hecho, la mayor parte del tiempo nos aprisionamos a nosotros mismos. El encarcelamiento es un popurrí de pensamientos venenosos de escasez y/o baja autoestima. Esto, a su vez, nos impide ver la verdad de nuestra magnificencia. La libertad proviene de saber que la vida proporciona el lienzo y nosotros pintamos. Somos los artistas que podemos crear lo que queramos. La verdad es que tenemos constantemente a nuestra disposición un potencial limitado, ¡sólo tenemos que sintonizarnos!

*Nota: Correr el riesgo es mejor que perder nuestra libertad.*

**Transmutar a**



**Libertad** - sin confinamientos, sin obstáculos, sin restricciones.

Sentirse libre es ser libre. Es un estado mental. Nelson Mandela se sintió libre cuando estuvo encarcelado porque atesoraba aquello en lo que creía. La libertad está escrita en nuestros corazones. Es nuestra conexión sincera con nuestra existencia. Nos convertimos en agentes libres para nosotros mismos, sin bloqueos, sin obstáculos y, por lo tanto, sin miedos. No permitimos que lo que no se pueda hacer se interponga en el camino de lo que podemos lograr y hacer.



**Irresponsable** - *poco fiable, descuidad.*

vivimos en un mundo que alimenta el programa “yo”. Sin embargo, donde no se admite la responsabilidad, queda un rastro de heridas. Muchas cosas pueden no ser cómodas, pero pueden ser necesarias. La irresponsabilidad individual conduce a la irresponsabilidad colectiva. Sentirnos responsables de nosotros mismos y de los demás es nuestra fuerza más fuerte. Nada mantiene más a una persona con los pies en la tierra como tener una responsabilidad sobre sus hombros.

*Nota: Responsabilidad – nuestra capacidad de responder.*

**Transmutar a**



**Responsable** - *cumplido, confiable.*

Cuando surge un problema, debemos mirar nuestra propia responsabilidad en él. Cuando culpamos a alguien más, le damos nuestro poder. A veces somos responsables de los demás y otras veces somos responsables ante los demás. Todos nos inscribimos en este trabajo de tiempo completo llamado vida, donde hay reglas y hay consecuencias. Las intenciones más nobles no valen nada si no nos responsabilizamos de hacerlas manifiestas.



**Aislado** - *desapegado, separado, apartado de, solo.*

Parece como si estuviéramos todos juntos en esto...separados. Cada uno de nosotros tiene su propia misión y destino y sin embargo si no nos unimos y nos entremezclamos, nunca lo encontraremos. Debemos buscar constantemente formas de unirnos con nuestro prójimo. Uno puede ir solo, pero no puede crecer solo. Las personas vienen a nosotros no para cambiarnos, sino para darnos la oportunidad de cambiar. Son nuestra educación que nos lleva a una comprensión de quiénes somos y por qué estamos aquí.

*Nota: Aislar es no relacionar; ¡No relacionarse sella un destino solitario!*

## Transmutar a



**Conectado** - *juntarnos, asociarnos, unirnos, comunicado.*

Sentir una conexión es sentir una conciencia. Facilita el despertar de nuestro corazón y el despertar de nuestro intelecto. Conectarse es contribuir a la santidad de nuestra especie. Es una declaración de vitalidad, no de soledad, de cooperación, no de competencia, y de devoción, no de división. Amplía nuestra capacidad de ser iluminados y vivificados. En verdad, los logros sin conexión duran poco.

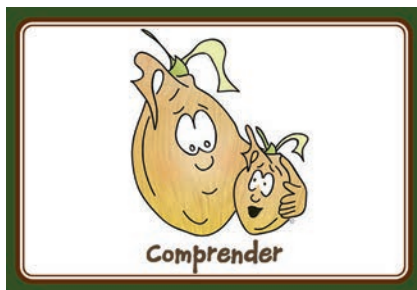


**Juzgar** - ser crítico, rebajar.

Es sabio juzgar las situaciones, pero no es sabio juzgar a las personas. Cuando juzgamos a los demás, no amamos a los demás. Asimismo, cuando nos juzgamos a nosotros mismos, no nos amamos. La verdad es que todos vinimos aquí para aprender a comprendernos mejor a nosotros mismos y a los demás. El juicio surge de asumir algo y se financia mediante la ignorancia. La comprensión proviene del estudio de algo y se fundamenta en la inteligencia. Las creencias sin conocimiento deben ser revisadas.

*Nota: Utilice mejor criterio, ¡no juzgue!*

**Transmutar a**



**Comprender** - entender, comprensión.

La comprensión proviene de una comprensión ilustrada de las diferencias. Sin él, no podemos sanar el pasado para nosotros ni para los demás. La comprensión se desarrolla a partir de nuestra capacidad de hablar de manera que otros puedan escuchar y escuchar de manera que otros puedan hablar. Es el conocimiento de que escuchar requiere más que simplemente estar en silencio. Desarrollamos la intención de aprender más para amar mejor.



**Limitado** - *confinado, restringido, de mente estrecha.*

Como raza, parecemos más cómodos limitándonos a nosotros mismos. Dudamos en pensar fuera de lo común. Esto nos aleja de todas las maravillas y maravillas que esperan ser descubiertas. De hecho, los milagros ocurren; sólo tenemos que creer en ellos. Cada descubrimiento importante ocurrió porque alguien tuvo el coraje de pensar ilimitadamente, sin limitaciones, sólo convicciones. Para un verdadero creyente, no hay nada que no se pueda hacer. Establecer límites está destinado a la seguridad, no a la protección.

*Nota: Sentirse ilimitado proviene de nuestro espíritu poco codicioso.*

## Transmutar a



**Ilimitado** - *sin límite, interminable, excepcional.*

Cuando somos uno con nuestra chispa original, tenemos un potencial ilimitado. La vida se vuelve exquisita, por lo que los milagros se convierten en algo cotidiano. Nuestra creatividad utiliza lo insignificante para lograr lo imposible. Nos convertimos en lo que deseábamos y manifestamos lo que esperábamos. El mundo y nuestra vida son nuestro patio de recreo y nos volvemos uno con nuestra grandeza.



**Pesimista** - esperando lo peor y negativo.

La vida es lo que esperamos que sea. Nuestros pensamientos son nuestros mejores amigos o nuestros peores enemigos. Trabajar con una mente pesimista siempre da resultados inferiores a los esperados. Sin embargo, podemos beneficiarnos si utilizamos las dificultades externas como herramientas para nuestro propio avance. Los problemas y las dificultades son sólo revelaciones. Nos enseñan a romper las ilusiones que creamos para apaciguar nuestros propios apegos. Cuando nos liberamos del pesimismo, nos liberamos de la desesperanza.

*Nota: El pesimismo es sólo una preparación para el fracaso.*

## Transmutar a



**Optimista** - esperanzador, positivo.

El optimismo conduce a nuestro poder, que se financia a partir de un poderoso campo de fuerza. Crea una apertura que transforma lo negativo en positivo. Cuando nos sentimos optimistas, nuestro corazón palpita, nuestra alma canta y nuestra vida toma vuelo. Tomamos una visión más amplia y encontramos una paz dentro de nosotros mismos que no se puede explicar. ¿Por qué?... porque es demasiado extraordinario. Subimos sin mirar nunca hacia abajo.



**Resentido** - *mostrar desagrado, indignación.*

El resentimiento endurece el corazón. Da origen al egoísmo y la autocomplacencia, que se convierten en la muerte de nuestra felicidad y alegría. Resentirse por algo o alguien es un veneno que hay que detectar. Tenemos la responsabilidad con nosotros mismos de no ser portadores de esta enfermedad. La única manera de curar el resentimiento es mediante el perdón o la previsión. Si alguien nos hace daño, busquemos perdonarlo. Si nos dañamos a nosotros mismos al hacer algo que no queríamos hacer, busquemos perdonarnos a nosotros mismos.

*Nota: Así como el resentimiento es un infierno por adelantado, también el perdón es un cielo por adelantado.*

**Transmutar a**



**Perdonar** - *misericordioso, caritativo, perdonador.*

El perdón es el maná de la vida. Abre todas las puertas del subconsciente y nos despierta al potencial de nuestra vida. El regalo más generoso que podemos darnos a nosotros mismos es nuestra capacidad de perdonar. Cuanto más perdonamos, más seguros estamos. Las relaciones más felices son la unión de dos perdonadores. Cuando perdonamos, nos liberamos de toda pesadez y somos libres de volar. No hay dominio más completo que el perdón.



**Rígido** - resistente, inflexible, duro.

La rigidez suele venir del miedo a algo. Podría ser miedo al cambio, a la pérdida o a algo nuevo. Seamos sutiles, no tercos; observadores, no obstinados; receptivos, no agresivos; abiertos, no cerrados. Cuando nuestra naturaleza refleja estos atributos, afecta a todos los que nos rodean. El brote de un bambú es un ejemplo perfecto. Tiene una vida útil más larga porque no resiste los elementos. Se dobla con el viento, haciéndolo invulnerable a romperse.

*Nota: Cuando somos rígidos, ponemos en gran riesgo la verdad y el asombro.*

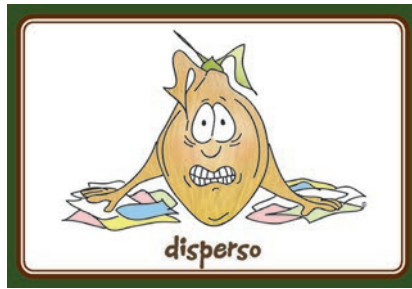
## Transmutar a



**Flexible** - manejable, doblegable, adaptable, dócil.

La flexibilidad es nuestra capacidad de organizar cómodamente cualquier pieza que se nos presente. La flexibilidad viene con la confianza y, sorprendentemente, la confianza es el regalo de la flexibilidad. Despierta nuestra curiosidad cuál es el camino hacia nuestra inspiración y eterna juventud. Es una fórmula fabulosa para la expansión, expresión de entusiasmo y fuerzas externas que quieren desempeñar un papel en nuestra vida. Nos volvemos como el viento, capaces de ir en cualquier dirección.





**Disperso** - despilfarrados, volubles, frívolos, desparramar.

Vivimos en un mundo donde estamos inundados de demasiadas opciones y demasiada información. No es de extrañar que nos dispersemos y perdamos el rumbo. Nos distanciamos de nuestro destino. La respuesta está en permanecer centrado, simple y con los pies en la tierra. Necesitamos tomarnos en serio y elegir con cuidado. Nuestras decisiones de hoy son las que crean nuestro futuro mañana. Necesitamos ser discernidores y disciplinados. Esto facilita una mente integra.

*Nota: Empiece siempre teniendo el final en mente.*

## Transmutar a



**Enfocado** - concentrado, encontrado con intención.

El enfoque es lo que crea el éxito. Al centrarnos en algo, le damos energía. Somos claros, precisos y seguros. Tenemos dentro de nosotros el poder de hacer lo que queremos, incluso si no se ha hecho antes. Todas las personas de grandeza tenían una cosa en común. Eran centrados, firmes y futuristas. Si queremos ser de primera categoría, primero debemos concentrarnos. Entonces hacemos de nuestra vida un ejemplo a seguir para todos.



**Estresado** - estirado hasta el límite, tenso, extendido.

No importa cuál sea el objeto, cuando se estira demasiado se rompe. Como humanos, no somos diferentes. La forma en que manifestamos y expresamos nuestra energía determina la calidad de nuestra vida. Todos somos únicos, por lo que debemos crear un ritmo para nosotros que esté alineado con nuestro propio ritmo. La vida está llena de dificultades y decepciones.

*Nota: Cuando nos estresamos, dudamos, hacemos un lío y luego terminamos con menos.*

## Transmutar a



**Tranquilo** - sereno, en paz, quietud.

Debemos mantener la calma para llegar a nuestro centro, donde reside nuestra atención plena. En este mundo, es probable que surjan problemas, por lo que cultivar nuestra calma es extremadamente importante. Sentirse tranquilo proviene de la sensación de saber que todo saldrá bien; no importa el resultado. La calma crea una sensación de simplicidad ante todas las complejidades. Hay una expresión: cuando uno mantiene la calma, se protege de la calamidad.



**InConsciente** - *no darse cuenta, no ser consciente.*

La inconsciencia embota nuestros sentidos, por lo que perdemos nuestra sensibilidad y sentido común. Nos “desconectamos” y ni siquiera nos damos cuenta de lo que sucede a nuestro alrededor. Es urgente que nos volvamos parte de nuestra conciencia superior. La corrupción, el abuso, el engaño, el hambre, la deshonestidad e incluso la muerte, a veces, provienen de la inconsciencia. La conciencia es el camino que estimula la preocupación. A través de esta preocupación, tenemos la capacidad de cocrear una vida mejor para nosotros y toda la humanidad.

*Nota: Estar inconsciente es similar a la falta de conciencia.*

## Transmutar a



**Consciente** - *ser sensato, tener conocimiento, lucido.*

La conciencia es una energía, conectada a nuestra sabiduría interna y conciencia externa. El mundo nunca estará en orden hasta que le demos crédito y honremos a nuestra conciencia. Ser consciente es estar en contacto con las circunstancias y su origen. Esto aporta claridad a la confusión, soluciones a los problemas y orden al caos. Los errores se corrigen y se niega la injusticia. Una conciencia fuerte es una bendición inestimable.



**Ingrato** - no mostrar agradecimiento, negar bendiciones.

Sentirnos ingratos nos deja vacíos y llenos de tristeza. Es la negación de lo bueno en nuestras vidas, lo que se convierte en una traición a nuestra felicidad. Toda tristeza y arrepentimiento se erradican cuando tenemos un sentimiento de gratitud. Cuando nos concentramos en lo que sí tenemos en lugar de lo que no tenemos, dejamos de lado todo lo que nos fue regalado. Peor aún, cuando nos sentimos desagradecidos, nos olvidamos de honrar al otro y aún más inquietantes nos olvidamos de honrarnos a nosotros mismos.

*Nota: Recibir con gratitud es el mejor agradecimiento por algo bueno.*

## Transmutar a



**Agradecido** - dar gracias, deleitado, agradable, complacido.

Cuando nos sentimos agradecidos, ¡nos sentimos genial! Es la revelación del ego egocéntrico y simultáneamente nos ayuda a sacar lo mejor de nosotros mismos. Es la emoción que se deshace de todo lo impuro. Empezamos a ver los obstáculos como oportunidades, agradecidos por las lecciones. Es la victoria de la derrota, porque una gran mente es una mente agradecida. Esto, en sí mismo, se convierte en un sello de nuestra buena fortuna.



**Fracasado** - derrotados, fracasados, conquistados, destruidos.

Las estadísticas muestran que un gran porcentaje de empresarios exitosos han pasado por una o tres quiebras antes de hacerlo bien. Convertirse en algo nuevo es el triunfo del fracaso. Nunca permitas que el fracaso se convierta en un estado permanente o que disminuya a causa de él. La diferencia entre derrota y éxito es estrictamente un punto de vista. Tenemos la opción de verlo como el nacimiento de algo nuevo, en lugar de la muerte de algo que terminó. Recuerda, sin derrota, el éxito no tiene mérito.

*Nota: La derrota sirve para iluminarnos y educarnos.*

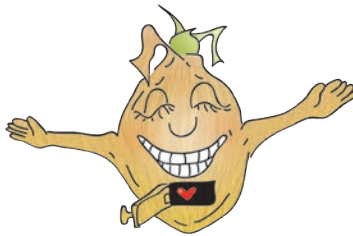
## Transmutar a



**Exitoso** - victoria exitosa, triunfante.

Utilizar nuestra creatividad al máximo potencial, no apegarnos a lo que piensan los demás, es el verdadero arte del éxito. El verdadero éxito surge de la conquista silenciosa de nosotros mismos. Viene con la tranquilidad de saber que hicimos lo mejor que pudimos. Nuestro mayor éxito no es no caer nunca, sino proteger nuestros sentimientos de éxito, ¡nunca te atrevas a comparar!

No se debe negar ninguna emoción hasta que se comprenda. Este diccionario informativo nos facilita la transmutación de nuestras emociones pesadas en emociones ligeras. A su vez, nos guía hacia una mejor forma de amar y una forma más elevada de vivir.



**Incluye**

**40 emociones con sus definiciones**

**Que consiste en:**

**20 emociones pesadas**

**con su transformador**

**20 emociones ligeras opuestas**

**[www.sharingwisdoms.org](http://www.sharingwisdoms.org)**

**Impreso en EE.UU.**



 Onionhead<sup>®</sup> 

para todas las edades

péjalos - siéntelos - cúralos



## Instrucciones

### Individual:

1. Extiende las cartas boca abajo.
2. Elige 1, 2 o 3 cartas.
3. Estúdialas y concéntrate en por qué te sientes así.
4. Hable o escriba por qué cree que eligió estas cartas.
5. Para las emociones pesadas busque la emoción ligera opuesta.
6. Piensa en cómo puedes llegar a ese sentimiento y observa las señales de transformación.

### Grupos:

1. Extiende las cartas boca abajo.
2. Cada miembro del grupo elige dos cartas, una con la mano derecha y otra con la mano izquierda.
3. Cada persona comenta por qué cree que eligió estas cartas.
4. Para las emociones pesadas busque la emoción ligera opuesta.
5. Hable sobre cómo llegar a ese sentimiento y esté atento a las señales de transformación.



## Instrucciones

### **La resolución de conflictos:**

1. Divide la baraja de cartas en emociones pesadas y emociones ligeras.
2. Extiende las cartas boca abajo.
3. Elige 3 cartas de cada grupo.
4. Las emociones pesadas son de lo que realmente se trata el problema.
5. Las emociones ligeras son las que te llevarán a la solución.

### **Sugerencias para terapia del habla, del espectro y autismo:**

1. Extiende las cartas boca arriba.
2. Dígale a su paciente o cliente que elija 1, 2 o 3 cartas que signifiquen más para él.
3. Esté atento a resultados sorprendentes.

*Estos ejercicios son excelentes para individuos, familias, grupos, terapeutas, logopedas, consejeros escolares y trabajadores sociales.*

## Lista De Sentimientos

Abandonado – Apreciado

Abusado – Nutrido

Ambivalente – Comprometido

Enojado – Sereno

Apático – Apasionado

Argumentativo – Armonioso

Arrogante – Humilde

Avergonzado – Orgullosa

Traicionado – Lealtad

Con el Corazón Destrozado – Amado

Confundido – Claro

Controlar – Permitir

Corrupto – Puro

Cobarde – Valiente

Engañoso – Honesto

Deprimido – Entusiasta

Ególata – Espiritual

Envidioso – Pleno

Agotado – Energético

Codicioso – Generoso

## Lista De Sentimientos

Afligido – Despierto

Sin Corazón – Compasivo

Indefenso – Poderoso

Desesperanzado – Esperanzado

Humillado – Honrado

Ignorante – Sabio

Impaciencia – Paciencia

Encarcelado – Libertad

Irresponsable – Responsable

Aislado – Conectado

Juzgar – Comprender

Limitado – Ilimitado

Pesimista – Optimista

Resentido – Perdonar

Rígido – Flexible

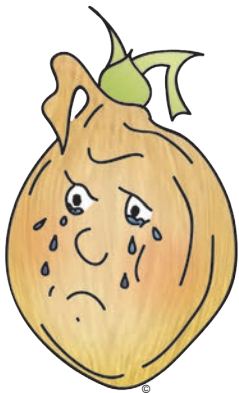
Disperso – Enfocado

Estresado – Tranquilo

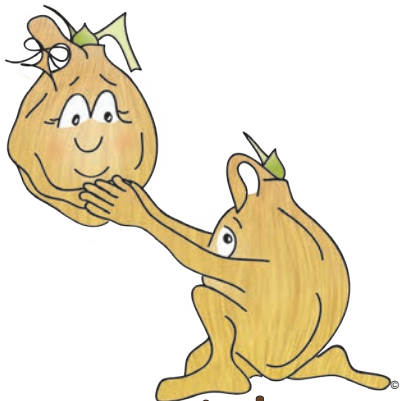
Inconsciente – Consciente

Ingrato – Agradecido

Fracasado – Exitoso



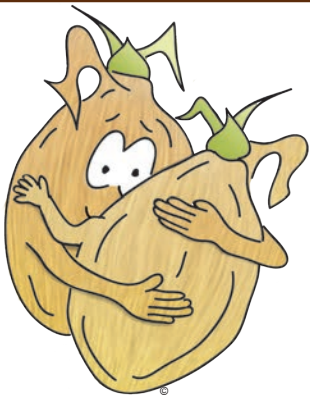
abandonado



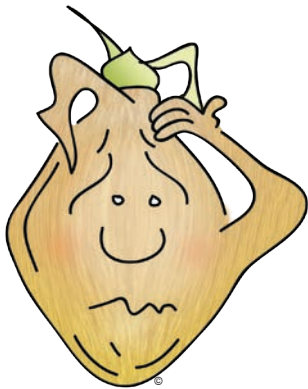
apreciado



**abusado**



nutrido

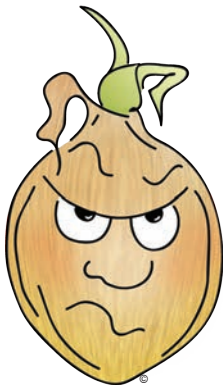


**ambivalente**





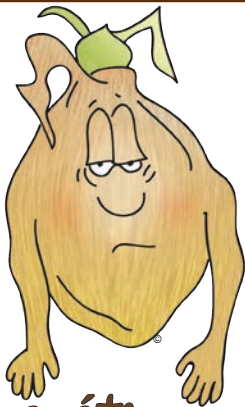
Comprometido



enojado



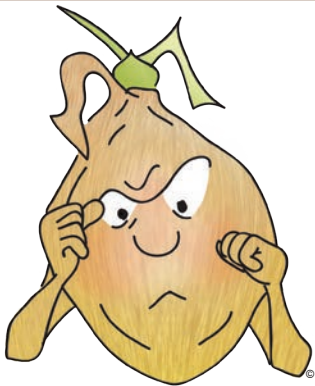
**sereno**



apático



apasionado



argumentativo



**armonioso**

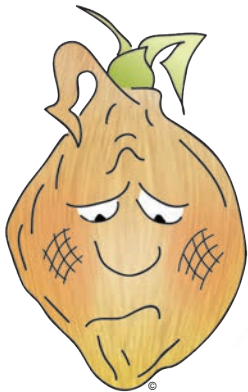


arrogante





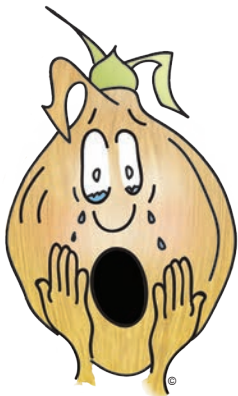
humilde



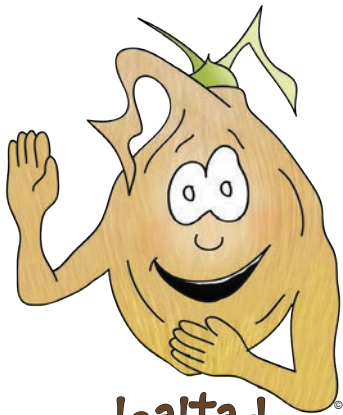
**avergonzado**



orgullosa



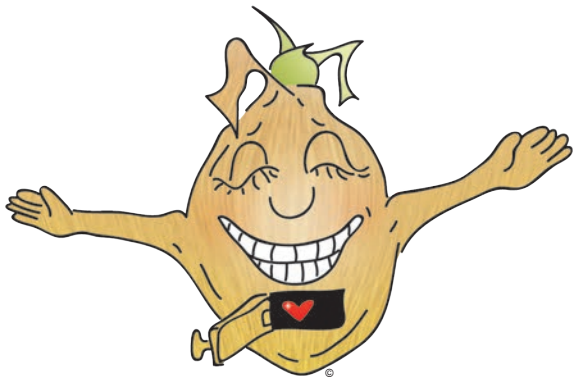
**Traicionado**



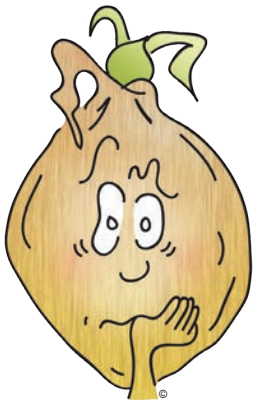
lealtad<sup>®</sup>



Con el corazón destrozado



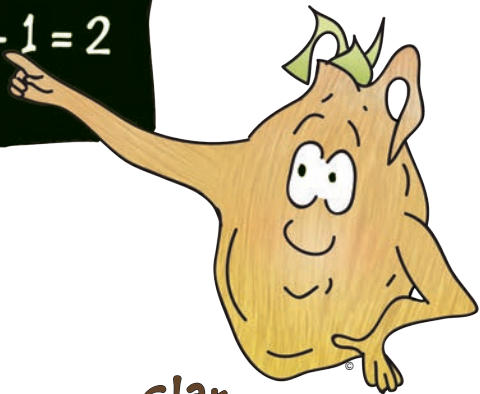
amado



**Confundido**



$$1 + 1 = 2$$



claro



Controlar



permitir



Corrupto



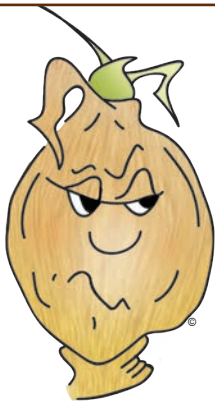
**puro**



**Cobarde**

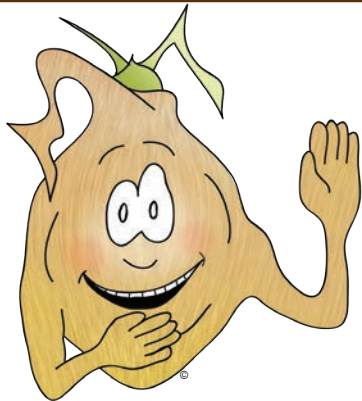


**valiente**

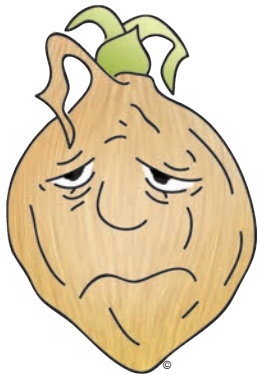


engañoso





honesto



deprimido



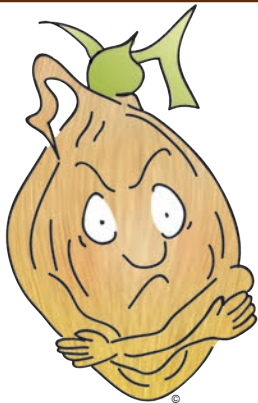
**entusiasta**



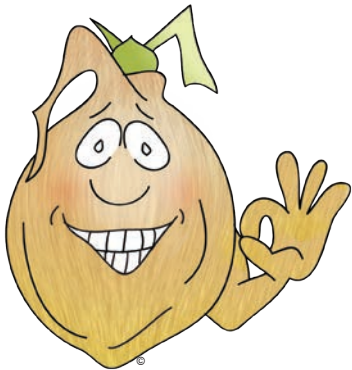
ególatra



espiritual



envidioso



pleno



agotado





energético



**Codicioso**



generoso



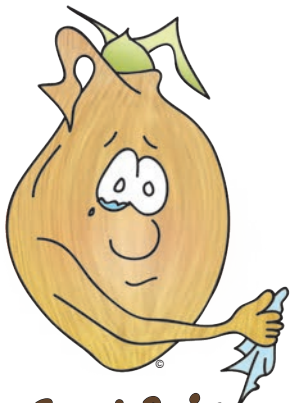
**afligido**



despierto



**sin Corazón**



**Compasivo**

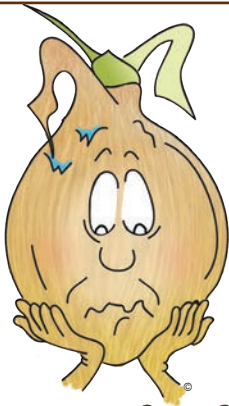


**indefenso**





**poderoso**



**desesperanzado**



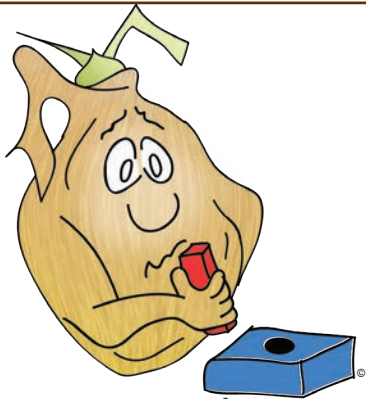
esperanzado



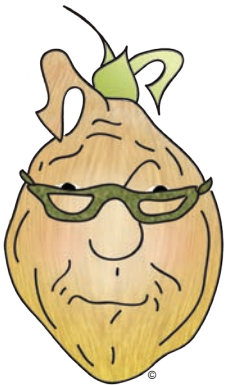
humillado



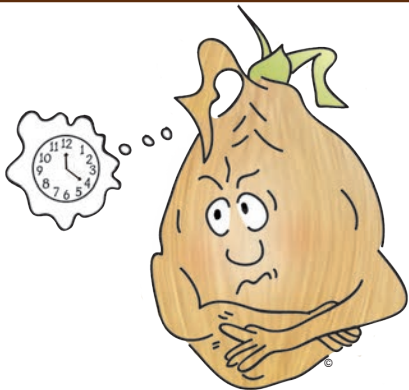
honrado



ignorante



**sabio**



**impaciencia**





**paCienCia**



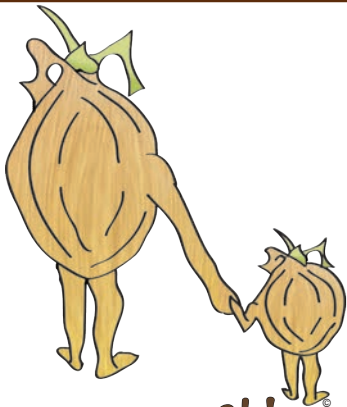
**enCarcelado**



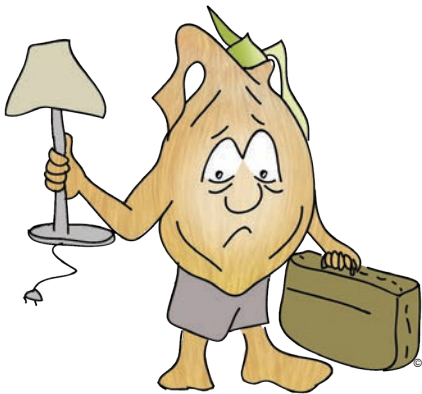
libertad<sup>©</sup>



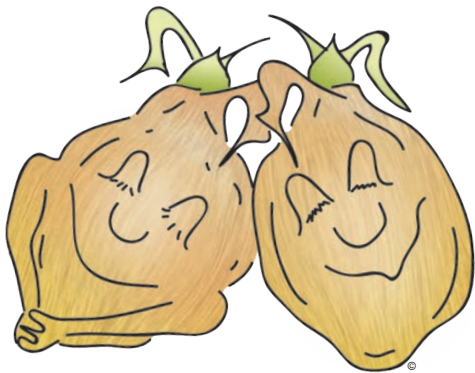
**irresponsable**



responsable<sup>®</sup>



**aislado**



**Conectado**

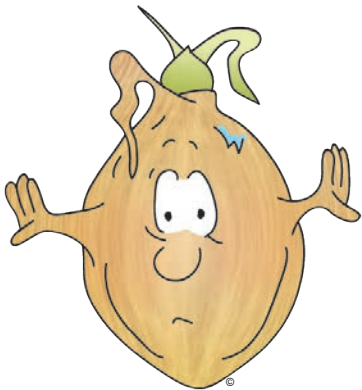


juzgar

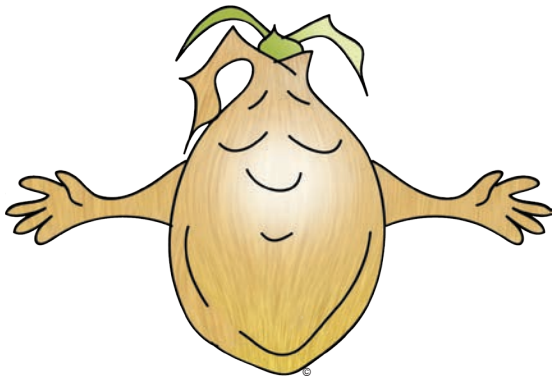




**Comprender**



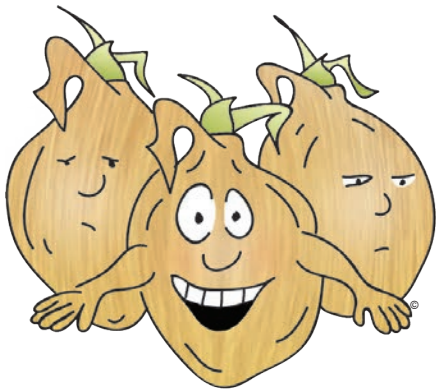
limitado



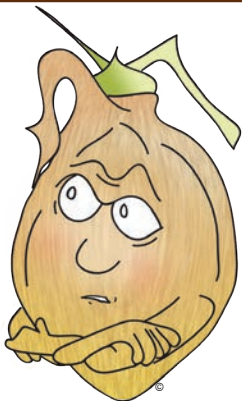
ilimitado



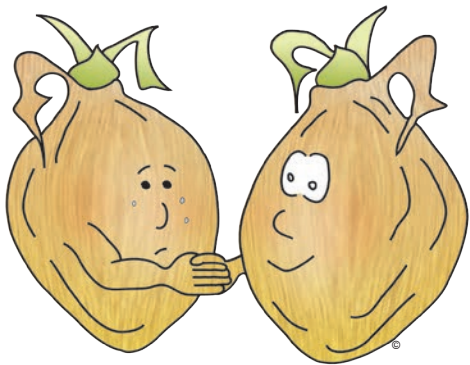
pesimista



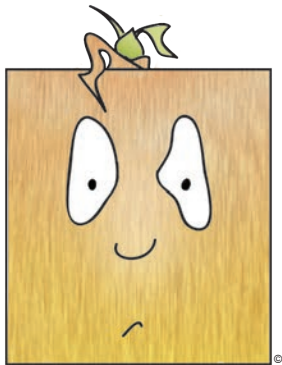
optimista



resentido



perdonar

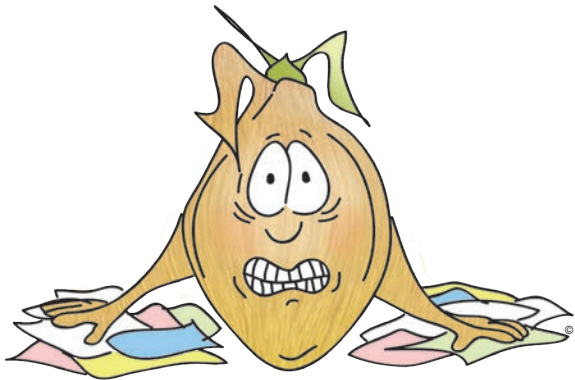


rígido





**flexible**



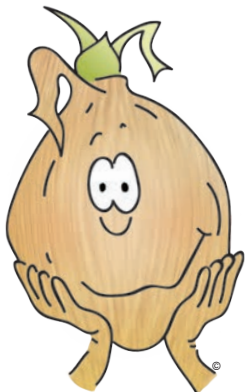
disperso



**enfocado**



**estresado**



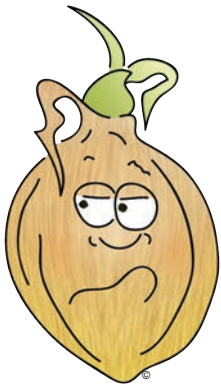
Tranquilo



inConsciente



Consciente



ingrato





agradecido



fracasado



exitoso