

# TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

Conoce, comprende y transforma lo que sientes.



1  
**Al**  
Alegria

2  
**Tr**  
Tranquilidad

3  
**En**  
Entusiasmo

4  
**Il**  
Ilusion

5  
**Se**  
Serenidad

6  
**Pl**  
Plenitud

7  
**Re**  
Relajacion

8  
**Co**  
Confianza

9  
**Or**  
Orgullo

10  
**In**  
Inspiracion

11  
**Gr**  
Gratitud

12  
**Am**  
Amor

13  
**Ca**  
Cariño

14  
**Em**  
Empatia

15  
**Es**  
Esperanza

16  
**Op**  
Optimismo

17  
**Fe**  
Fe

18  
**Se**  
Seguridad

19  
**Ra**  
Rabia

20  
**Fr**  
Frustracion

21  
**Ir**  
Ira

22  
**Tr**  
Tristeza

23  
**Me**  
Miedo

24  
**An**  
Ansiedad

25  
**So**  
Sorpresa

26  
**Cu**  
Curiosidad

27  
**As**  
Asombro

28  
**De**  
Desinteres

29  
**Ve**  
Verguenza

30  
**Cu**  
Culpa

31  
**So**  
Soledad

32  
**No**  
Nostalgia

33  
**Pe**  
Pesimismo

34  
**De**  
Desanimado

35  
**Ag**  
Agotamiento

36  
**Im**  
Impotencia

37  
**Co**  
Confusion

38  
**In**  
Incertidumbre



**POSITIVAS**  
Energía, felicidad y bienestar.

**AMOR Y CONEXIÓN**  
Vínculos, afecto y pertenencia.

**CALMA Y CONFIANZA**  
Paz, seguridad y equilibrio.

**INTENSAS**  
Emociones poderosas que requieren expresión consciente.

**DESAFIANTES**  
Retos internos que nos invitan a crecer y sanar.

**COMPLEJAS**  
Emociones sutiles que nos ayudan a comprendernos mejor.

Todas las emociones son válidas. Sentir es humano, entenderlas es liberador.

