Las siguientes frases pueden ayudarte a desarrollar tu autoconciencia emocional

Soy una persona feliz cuando.....

Tengo miedo cuando.....

Lo que más me enfada es.....

Estoy triste cuando.....

Me siento querido(a) cuando.....

Odio cuando.....

Me animo cuando.....

Me siento querido(a) por.....

Me produce ansiedad.....

Lo que más me cuesta controlar es.....

Cuando tengo mucha rabia me provoca.....

Cuando tengo miedo siento .....

Me siento culpable de.....

Una de las cosas que más me indigna es .....

Me admiro por.....

Siento amor por.....

Siento temor de.....

Cuando estoy estresado (a).....