

DE FRUTO A RAIZ

Describe la situacion... y su respuesta a la misma	
IRA	NECEDAD
Interrumpiendo/a la defensiva Impaciente/intimidando/ irritado Criticando a otros Sarcastico/duro (quebrantador de paz)	Enganando/mintiendo Bromeando/distrayendo Insensible/inmaduro Buscando la atencion/emocional
DESEPERO	TEMOR
Escondiendose/escapando Quejandose/murmurando Solo/dependiente Conciente de si mismo/timido	Controlando/ evitando Haciendo conjeturas Complaciendo a la gente Habilitando/apaciguando (falsa paz)

Que estaba pensando o sintiendo	
IRA	NECEDAD
Amargura/pensamientos de venganza Condenando/pensamientos de juicio Yo tengo la razon/no puedo estar equivocado Tengo derecho	Egoista/culpando-pensamiento cambiante Pensamientos obsesivos/fantasia Soy un problematico No puedo hacer nada
DESEPERO	TEMOR
Pensamientos de derrota/duda Auto compasion/celos Soy un perdedor, para que continuar?	Perfeccionista/pensamientos de auto-protección Mentalidad de victima/pensamientos de verguenza Soy un desperdicio/nunca suficiente No soy amado

Que estabas deseando	
IRA	NECEDAD
Control Autoridad Poder	Placer Atencion Avaricia
DESEPERO	TEMOR
Comodidad Afirmacion Escape	Seguridad Aceptacion Paz