

### Ejercicio - Paso #4, Como Expresar Tus Sentimientos

En este ejercicio escogerás la emoción que sientes y que corresponde al problema que hayas identificado en el paso #1.

A continuación escribe cual fue el problema simple que escogiste (recuerda enfocarte en un problema a la vez):

---

---

---

Ahora, escribe como te sentiste. Recuerda enfocarte en tus emociones y trata de poner de lado las acciones y sentimientos de tu pareja. (Para ayudarte con las emociones puedes escoger de la lista de abajo o del PDF que también esta adjunto a este paso):

---

---



- Triste
- Preocupada
- Desilusionada
- Molesta
- Nerviosa
- Cansada
- Harta
- Estresada
- Criticada
- Ofendida
- Insegura
- Sola
- A la defensiva
- Incomprendida
- Confundida
- Decepcionada
- Traicionada
- Frustrada
- Iracunda

Integrated Bilingual  
Coaching