

ECUACIONES EMOCIONALES

por Chip Conley

Nuestras vidas siempre estarán llenas de emociones variadas. El tema es saber cuándo detenernos, cuándo ver el espacio entre el sentimiento y nuestra reacción y, tras ello, elegir la reacción que nos ayudará a evolucionar.



Alegría = Amor - Miedo

Ansiedad = Incertidumbre x Indefensión

Curiosidad = Sorpresa + Asombro

Narcisismo = (Autoestima)² x Legitimación

Autenticidad = Conocimiento de sí mismo x Legitimación

Envidia = $\frac{(\text{Orgullo} + \text{Vanidad})}{\text{Amabilidad}}$

Felicidad = $\frac{\text{Querer lo que tienes}}{\text{Tener lo que quieres}}$