THE WORK of Byron Katie®

Pregunta # 3: ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?

ENFADADO

irritado
enrabietado
hostil
con ganas de insultar
enojado
perturbado
odioso
desagradable
ofensivo
agresivo
amargado
frustrado
controlador
resentido
exaltado
malicioso
enfurecido
mezquino
violento
vindicativo
sádico
ruin
rencoroso
furioso
agitado
antagónico
rabioso
malhumorado
colérico
vociferante
susceptible
cortante
provocador
venenoso
iracundo
explosivo
terco
rebelde
desesperado
impaciente
contrario
acusador
furibundo
rechazante
sarcástico
altanero
respondón
insultante
irrespetuoso
celoso
golpeado
gritón
chillón
vengativo
regañón
envidioso

DEPRIMIDO

decepcionado
desanimado
avergonzado
impotente
disminuido
culpable
insatisfecho
miserable
despreciable
te denigras
te odias
mustio
poca cosa
terrible
menospreciado
alienado
malo
pesimista
abatido
decaído
autocrítico
te rebajas
sombrío
tristón
descorazonado
cabizbajo
desconsolado
sin alegría
fatal
masoquista
atorado
contraído
apretado
bloqueado
desesperanzado
taciturno
refunfuñón
quejumbroso
castigador
adusto
irritable
quejicas
sobrecargado
negativo
cerrado
fuera de sí
sin energía
en el infierno
tembloroso
sensible
demacrado
consumido
de hombros caídos
indolente
adolorido
de mal humor

CONFUNDIDO

dudoso
incierto
indeciso
perplejo
vacilante
tímido
desilusionado
desconfiado
receloso
perdido
inseguro
inquieto
tenso
estresado
incómodo
comparando
deshonesto
superior
despreciativo
manipulador
juzgando a los demás
prejuiciado
argumentativo
autoritario
condescendiente
demandante
distraído
desorientado
fuera de centro
frenético
te sonrojas
torpe

INDEFENSO

incapaz
solo
paralizado
fatigado
inservible
inferior
vulnerable
vacío
preocupado
patético
aturdido
destinado al fracaso
sobrecogido
incompetente
inepto
incapacitado
aislado
atrapado
débil
enfermo
nauseabundo
nervioso
ansioso
hambriento
ofuscado
crispado
compulsivo

INDIFFERENTE

insensitivo
obtuso
reservado
cansado
aburrido
frío
sin vida
despreocupado
desinteresado
sin reacción
agotado
robótico
lento
pesado

ASUSTADO

temeroso
aterrorizado
sospechoso
alarmado
con pánico
acobardado
sobresaltado
amedrentado
cobarde
precavido
amenazado
aprensivo
con ataque
defensivo
lleno de miedo
en guardia
absorto en sí mismo
rígido
fóbico
intolerante
fuera de foco
intimidado
esquivo
petrificado
inflexible
paranoico
inhibido
inmóvil
apegado
lleno de odio
agorafóbico
cohibido

LASTIMADO

aplastado
atormentado
despojado
dolido
torturado
rechazado
herido
ofendido
afligido
victimizado
el corazón roto
agonizante
pasmado
agraviado
humillado
insultado
disgustado
indignado
sufriendo
distante
invadido
arrollado
asfixiado
rebajado

TRISTE

lloroso
angustiado
desolado
infeliz
solitario
apenado
hipersensible
sucio
lleno de remordimiento
castigándose
no merecedor
frágil
desconectado
devastado
descontento
llorón
lamentoso

CRÍTICO

serio
desaprobando
reculando
la mirada dura
injustamente
como atacado
atacando
sin tacto
lastimando
mandando
tieso
brutal
combativo
insistente
negligente
obstruccionando
maleducado
despotricando
regañando
severo
falso
farsante
superficial
estirado
territorial
obsesivo
rudo

© 2012 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol Rev. 04 Jan 2012

THE WORK of Byron Katie®

Pregunta #4: ¿Quién serías sin ese pensamiento?

ABIERTO	AMOROSO	FELIZ	INTERESADO	VIVO	POSITIVO	EN PAZ	FUERTE	RELAJADO
comprensivo	considerado	dichoso	fascinado	juguetón	anhelante	calmado	confiable	lleno de luz
confiado	afectuoso	gozoso	intrigado	valiente	deseoso	bueno	seguro	radiante
conectado	sensitivo	encantado	absorto	enérgico	sincero	confortable	único	brillando
libre	tierno	pleno de gozo	inquisitivo	liberado	inspirado	complacido	dinámico	sonriente
simpático	entregado	festivo	curioso	optimista	entusiasta	alentado	tenaz	pies en tierra
satisfecho	atraído	extático	sorprendido	retozón	atrevido	contento	robusto	sin prisa
receptivo	apasionado	alegre	involucrado	animado	lanzado	quieto	a salvo	focalizado
acogedor	capaz de admirar	animoso	con atención	emocionado	esperanzado	convencido	estable	de mente abierta
amable	cálido	luminoso	observador	maravilloso	bello	sereno	honesto	eficiente
armonioso	enternecido	alborozado	entretenido	humorístico	creativo	brillante	en mi sitio	no-controlador
sentiría empatía	cercano	jubiloso	cortés	sensacional	constructivo	bendecido	verdadero	sin presunciones
tolerante	amado	regocijado	atento	generoso	capaz de ayudar	asegurado	capaz de apoyar	apoyado
amigable	dulce	divertido	enfocado	capaz de compartir	con recursos	claro	excelente	fluido
se podrían acercar a mí	suave	ligero de corazón		inteligente	motivado	balanceado	perseverante	ligero
fluyendo	compasivo	sin preocupaciones		exhaltado	cooperativo	muy bien	responsable	espontáneo
flexible	solícito	en la gloria		un igual	productivo	okey	mentalmente sano	alerta
presente	permisivo	inocente		disfrutando	exuberante	libre de preocupaciones	completo	saludable
escucha	acrítico	como un niño		comunicativo	en la onda	adecuado	maduro	meditativo
aceptante	apreciativo	gratificado		activo	responsivo	pleno	sólido	descansado
	respetuoso	eufórico		lleno de energía	consciente	genuino		en espera
	humilde	embelesado		joven	capaz de aprobar	auténtico		riéndome
	con gracia	de buen humor		vigoroso	me sentiría honrado	bellocapaz de		natural
	paciente	en el cielo			privilegiado	perdonar		firme
	capaz de honrar	en la cima de la montaña			adaptable	exaltado		centrado
	expansivo					sin carga		plácido
	agradecido					autosuficiente		

Para más información de cómo hacer El Trabajo, visita www.thework.com/espanol

© 2012 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol Rev. 04 Jan 2012