



Culpa, alegría, tristeza, esperanza, celos, miedo...
Cambia las emociones que te bloquean y potencia
las que te hacen feliz.




"Viviana nos presenta las emociones como lo que realmente son: compañeras inseparables de la vida. Debemos aceptarlas, pero sobre todo aprender a gestionarlas. En el 'cómo y el porqué' descansa el valor supremo de este libro. ¡Gracias, Viviana!".

-Ismael Cala, comunicador y conferencista internacional sobre desarrollo personal y liderazgo. Autor de *El analfabeto emocional*, *Escala a otro nivel* y *Despierta con Cala*, entre otros libros.



"Es un libro claro y útil; leerlo te impulsará a llevarlo a la práctica. Una herramienta valiosa para todos aquellos que ansiamos usar las emociones a nuestro favor".

-Alejandra Stamateas, especialista en motivación y transformación de mujeres, escritora y conferencista internacional. Autora, entre otros libros, de *Mis emociones me dominan*; *Mi cuerpo, mi cárcel* y *No me maltrato ni me maltratan*.



"Viviana logra que tengamos una lectura entretenida que se convertirá, estoy segura, en nuestro diario menú. Un menú rico en emociones, por supuesto, con la sugerencia del día. Porque una emoción negativa puede recibir la sugerencia por nuestra parte de convertirse en positiva".

-Marina Palmer Carrillo, comentarista de radio y televisión en México, y consejera emocional certificada por el Royal International College. Autora de *Dormir, soñar, amar*; *El perdón* y *Cómo recuperar la salud del alma*.



índice

BIENVENIDA	7
PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1 Del miedo al coraje	23
CAPÍTULO 2 Del enojo a la comprensión	39
CAPÍTULO 3 De la ansiedad a la tranquilidad	57
CAPÍTULO 4 De la tristeza a la alegría	73
CAPÍTULO 5 Del aburrimiento al entusiasmo	89
CAPÍTULO 6 De la timidez a la confianza	105
CAPÍTULO 7 De la culpa a la liberación	121
CAPÍTULO 8 De la envidia a la admiración	137
CAPÍTULO 9 De la desesperanza a la esperanza	153
CAPÍTULO 10 De los celos al amor propio	169
CAPÍTULO 11 De la decepción a la ilusión	187
CAPÍTULO 12 De la insatisfacción a la felicidad	205
EPÍLOGO	223
BIBLIOGRAFÍA	228
AGRADECIMIENTOS	231