Espectro emocional.

Publicado por: emiddcc
Publicado el : 16-10-2020 8:20:15

Tenemos que encontrar una razón para nuestros estados emocionales. En el extremo superior del espectro emocional, creemos que la verdadera alegría es un efecto más que una causa. Debido a esta creencia arraigada, pasamos la mayor parte de nuestras vidas, persiguiendo todo lo que causa el efecto de la alegría; puede ser una relación perfecta, un montón de dinero, la fama, un lugar perfecto para vivir. En el extremo inferior del citado espectro, el juego al que jugamos, es la culpa. Culpamos cualquier cosa, desde los alimentos que acabamos de ingerir, hasta nuestras amistades, por la razón de que nos sentimos mal.