## 

**Ejercicio del Módulo 7**

Tarea: Transformación de una emoción

Elige y Realiza dos de las siguientes tres consignas:

1. **Elige un espacio de tu vida en la que sientas o hayas sentido miedo, y explica de qué modo escucharías a ese miedo para que se transforme en un aliado tuyo**
2. **Elige y cuéntanos una situación en la que sientas o hayas sentido envidia destructiva y transfórmala en una situación de envidia constructiva**
3. **Trabaja una situación en la que sientas culpa disfuncional y trabaja en ella, haciendo los cambios necesarios para que sea funcional. Cuéntanos brevemente la situación y qué cambio/s hiciste.**