

ENGLISH - ESPANOL

LISTENING TO FEELINGS

1. How frightening.
2. Gee, how disturbing.
3. How embarrassing.
4. It's upsetting.
5. It feels confusing.
6. It seems unfair.
7. I can see how exciting that was.
8. That must be confusing
9. It appears to be delightful.
10. That must be uncomfortable
11. I can imagine that would be surprising.

ESCUCHAR SENTIMIENTOS

- Que espantoso.
Ha de ser un susto.
Que molesto.
Que penoso.
Es inquietante.
Se siente confuso.
Parece injusto.
Puedo ver que fue exitante.
Eso ha de ser confuso.
Aparece encantoso.
Parece que es muy incomodo.
Me imagino que ha de haber sido sorprendente.
Imagini que es sorprendente

SHARING FEELINGS

1. I would like to share how confusing this has been.
2. I feel inadequate, and this really bothers me.
3. I'm unsure of what's happening.
4. I can't help but to feel overwhelmed in this situation.
5. I hate to feel depressed.
6. This has been really tough for me.
7. I think I have lost it today.
8. I can't believe I feel so distressed over this.
9. It has been very satisfying for me today.
10. I hope that I can feel meaningful in this relationship.

COMPARTI SENTIMIENTOS

- Quiero compartir que confuso esto ha sido.
Me siento insuficiente, y me molesta mucho.
No estoy seguro que esta pasando.
No puedo mas que sentirme abrumado en esta situacion.
Deploro sentirme deprimido.
Esto ha sido muy duro para mi.
Pienso que ahora la perdi.
Pienso que sali del quicio hoy.
No puedo creer que esto me ha molestado.
Hoy se me ha hecho muy satisfactorio.
Tengo esperanza de poder sentirme significativo en esta relacion.