

Las Emociones...

A Notes In Spanish Special! by Ben Curtis and Marina Diez

Get the audio and more info at www.notesinspanish.com/emociones

Table of Contents

<i>1. The Transcript.....</i>	<i>2</i>
<i>2. La Lista de Marina: Emociones Contrarias.....</i>	<i>5</i>
<i>3. La Lista de Marina: Otras emociones.....</i>	<i>6</i>
<i>4. More Phrases From The Audio.....</i>	<i>7</i>

Notes in Spanish Gold - Emociones

1. The Transcript

Marina—¡Hola Ben!

Ben—¡Hola Marina! Dime, ¿cómo estás?

Marina—Pues muy bien.

Ben—¿Sólo muy bien? A ver, muy bien está muy bien pero yo creo que tú te puedes expresar un poco más profundamente, ¿no?

Marina—¿Un poco más claramente quieres decir?

Ben—Sí.

Marina—Pues estoy descansada...

Ben—Sí.

Marina—... que es muy importante para mí estos días...

Ben—Sí.

Marina—Estoy radiante.

Ben—Radiante, wow.

Marina—Y estoy centrada.

Ben—¡Madre mía! Eso es un poco, es una respuesta un poco más interesante que “muy bien”, estás que era radiante...

Marina—Descansada.

Ben—... y centrada.

Marina—Sí.

Ben—Fantástico.

Marina—¡Qué buen día!

Ben—Sí. A ver, ¿de dónde sacas tú estos adjetivos más interesantes?

Marina—Bueno, pues resulta que una vez leí un libro sobre los chacras, que es muy interesante por cierto, de Brenda Davis, y uno de los ejercicios que proponía es escribir una lista de... de emociones, ella lo llama de emociones. Entonces cuando tú estás un poco perdido o descentrado puedes mirar esta lista de emociones para reconocer cómo te sientes.

Ben—Vale, por ejemplo, notas que te sientes raro y dices: “es que estoy un poco raro hoy, pero no llego a definir por qué”.

Marina—Sí.

Ben—Y vas a tu lista y miras tu lista de emociones...

Marina—Exacto.

Ben—... y se te aclara todo.

Marina—Exacto, esa es la idea.

Ben—Bueno, pues yo un día encontré la lista de emociones de Marina y pensé: “esta lista es fantástica para los oyentes de Notes in Spanish”, porque tiene un montón de adjetivos súper interesantes.

Marina—Sí, sí, sí.

Ben—Así que tenemos para vosotros en un PDF...

Marina—Sí.

Ben—Pues la lista de Marina que lo podéis bajar en notesinspanish.com. Pero entonces ahora, Marina, tú te expresas fenomenal, ¿no?

Marina—Sí, normalmente sí, y llevo mi lista plegada en el bolsillo, doblada en el bolsillo.

Ben—Muy bien.

Marina—No, es broma.

Ben—¿Lo llevas contigo siempre?

Marina—No, no.

Ben—Bueno, yo he mirado la lista de Marina y he encontrado tres adjetivos, adjetivos que me encantan...

Marina—Sí.

Ben—... por ejemplo, “estoy rabioso”.

Marina—Sí.

Ben—¿Qué significa eso?

Marina—Bueno, pues cuando estás tan enfadado que... que no te puedes contener, que lo sientes como que te, por dentro el enfado.

Ben—Bueno, otro que me gusta mucho es “incrédulo”.

Marina—Incrédulo, cuando no te acabas de creer algo, cuando te cuentan algo y... y te parece que te están tomando el pelo.

Ben—Y otro que me gusta mucho “estoy saciado”, saciado.

Marina—Sí, cuando has comido todo lo que necesitabas y ya no necesitas comer más, estás lleno.

Ben—Muy bien, pues nada, y hay un par de frases más que Marina usa mucho...

Marina—Que no están en mi lista, ¿no?

Ben—Que no están en tu lista, pero las quería sacar porque me gustan mucho, a veces digo: “Marina, ¿cómo estás?”. Y Marina dice:

Marina—Estoy del revés.

Ben—Estoy del revés. ¿Qué quiere decir eso?

Marina—Pues que no me encuentro bien, que...

Ben—Todo va mal.

Marina—Sí, bueno, es más cuando tienes un día tonto.

Ben—Sí.

Marina—Cuando tienes un mal día que no acabas de centrar las cosas y... y que parece que hagas lo que hagas todo te sale mal, pues eso...

Ben—Estoy...

Marina—También puedes decir: “me he levantado con el pie izquierdo”.

Ben—Ah sí.

Marina—Que a mí me gusta mucho.

Ben—Sí.

Marina—Sí.

Ben—Y finalmente a veces dices: “¡ay, estoy más a gusto!”. ¿Cuándo dices eso?

Marina—Pues cuando estamos teniendo un día estupendo y de pronto me siento en el sofá con mi... con mi...

Ben—Con tu té.

Marina—... con mi infusión...

Ben—Sí.

Marina—... y estoy tan a gusto de..., relajada y contenta y...

Ben—Contenta. Sí. Bueno, pues nada, muchas emociones hay.

Marina—Sí, muchas más.

Ben—Sí, muchas más. Bueno, oye, y ahora mismo tenemos nosotros una...

Marina—Emoción...

Ben—... emoción compartida, ¿verdad?

Marina—Sí.

Ben—Estamos...

Marina—“Súper ilusionados”.

Ben—Sí, ¿por qué?

Marina—Pues porque el lunes 23, ¡vamos a lanzar nuestro nuevo producto Notes in Spanish Gold!

2. La Lista de Marina: Emociones Contrarias

¿Cómo te sientes hoy? Me siento (I feel):

Seguro/a	Confident / Safe	Inseguro/a	Unconfident / Unsafe
Protegido/a	Protected	Desprotegido/a	Unprotected
Útil	Useful	Inútil	Useless
Fuerte	Strong	Débil	Weak
Centrado/a	Focused	Descentrado/a	Unfocused
Contento/a	Happy	Triste	Unhappy
Calmado/a	Calm	Acelerado/a	Stressed/Busy
Aburrido/a	Bored	Entretenido/a	Busy / Amused
Relajado/a	Relaxed	Nervioso/a	Stressed
Aceptado/a	Accepted	Rechazado/a	Rejected
Valiente	Brave	Cobarde	Cowardly
Comprendido/a	Understood	Incomprendido/a	Misunderstood
Capaz	Capable	Incapaz	Incapable
Equilibrado/a	Balanced	Desequilibrado/a	Unbalanced
Satisfecho/a	Satisfied	Insatisfecho/a	Dissatisfied
Atendido/a	Paid attention to	Desatendido/a	Ignored
Respetado/a	Respected	Abusado/a	Abused
Apreciado/a	Appreciated	Despreciado/a	Unappreciated
Saciado/a	Full up	Hambriento/a	Hungry
Confiado/a	Trusting	Desconfiado/a	Not trusting

Ilusionado/a	Excited	Desilusionado/a	Disappointed
Preocupado/a	Concerned / Worried	Despreocupado/a	Carefree / Unworried
Agradecido/a	Grateful	Desagradecido/a	Ungrateful
Crédulo/a	Gullible	Incrédulo/a	Skeptical
Libre	Free	Atado/a	Tied down
Amado/a	Loved	Odiado/a	Hated
Victorioso/a	Victorious	Vencido/a	Defeated
Escuchado/a	Listened to	Ignorado/a	Ignored
Orgullosa/a	Proud	Humilde	Modest

3. La Lista de Marina: Otras emociones

Me siento:

Atrevido/a	Cheeky/Daring
Perplejo/a	Puzzled
Alucinado/a	Stunned/Amazed
Fascinado/a	Fascinated
Enfadado/a	Annoyed / Angry
Furioso/a	Furious
Rabioso/a	Angry / Furious
Desesperado/a	Desperate
Bloqueado/a	Blocked
Perdido/a	Lost

Paralizado/a	Paralyzed
Agitado/a	Agitated
Cauteloso/a	Cautious
Válido/a	Valid/Worthy
Complacido/a	Pleased
Valorado/a	Valued
Admirado/a	Admired
Feliz	Happy
Poderoso/a	Powerful

4. More Phrases From The Audio

Estoy del revés - *I'm feeling terrible / mixed up / all over the place*

Me he levantado con el pie izquierdo - *I got up on the wrong side of bed*

¡Ay, estoy más a gusto! - *Ahhh, I feel wonderful / really content*

Estamos súper ilusionados - *We are really excited*

This Special Report is being released in the run-up to Notes in Spanish Gold, simply because we are 'Super-Ilusionados' and want to share that, and all these other emotions, with you!

Get the Emociones Audio: www.notesinspanish.com/emociones

More info about Notes in Spanish Gold: www.notesinspanish.com/gold