← Torna a Materiali

La ruota delle emozioni

Al centro ci sono sei emozioni di base; verso l'esterno, alcune delle loro sfumature. Parti dal centro e spostati verso il bordo, finché trovi la parola più vicina a ciò che provi.



Gioia

Serenità, Gratitudine, Entusiasmo, Orgoglio

Sorpresa

Stupore, Meraviglia, Confusione, Sconcerto

Rabbia

Irritazione, Frustrazione, Risentimento, Gelosia

Tristezza

Malinconia, Delusione, Solitudine, Nostalgia

Disgusto

Avversione, Rifiuto, Disprezzo, Disapprovazione

Paura

Ansia, Preoccupazione, Insicurezza, Smarrimento

Nessuna emozione è giusta o sbagliata, e spesso se ne provano più d’una insieme. La ruota è solo un aiuto per trovare le parole: puoi aggiungere le tue.