← Torna a Materiali

Vocabolario delle sensazioni

A volte un’emozione arriva prima come sensazione: un calore, un peso, un nodo. Trovare la parola giusta aiuta ad ascoltarla. Scegli quelle che senti più vicine, anche più di una.

Temperatura

Caldo · Ardente · Arrossato · Sudato · Freddo · Congelato · Brividi · Pelle d’oca

Energia e vitalità

Energico · Vivace · Effervescente · Elettrico · Radiante · Lucente · Spensierato · Svolazzante

Tensione e chiusura

Teso · Contratto · Stretto · Pressato · Bloccato · Soffocato · Congestionato · Affannato

Peso e immobilità

Pesante · Denso · Gonfio · Immobile · Paralizzato · Intorpidito · Flaccido · Arido · Annoiato

Movimento e vibrazione

Tremante · Traballante · Vibrante · Pulsante · Palpitante · Martellante · Scattoso · Nervoso

Pelle e fastidio

Formicolante · Prurito · Pungente · Spinoso

Equilibrio e mente

Vertigini · Svenimento · Nauseato · Confuso · Cauto

Come usarlo

Fermati un momento e chiediti: dove lo sento, nel corpo? Che qualità ha? Poi cerca la parola più vicina. Se vuoi, prova anche la mappa del corpo o la ruota delle emozioni.