

AZ ÉRZELMEK HULLÁMVASÚTJA

A testednek mely részén érzed az érzésedet? Milyen érzéseket éreztél ma?

SZERETET

Gondoskodás

Gyengédség

Csodálat

Bizalom

Rajongás

vagy

FÉLELEM

Aggodalom

Szorongás

Tompaság

Megkönnyebbülés

Zavar

Féltékenység

Bűntudat

Féltékenységi

Düh

Irritáltság

Szégyen

Megalázottság

Frusztráció

Unalom

Magány

Lehangoltság

Kedvetlenség

Csalódottság

SZOMORÚSÁG

MEGLEPETTSÉG

Energikusság

Megdöbbenés

Izgatottság

ÖRÖM

Boldogság

Ellazultság

Lelkesedés

Vidámság

Élvezet

Szabad éreznem mind ezeket az érzéseket?

Hogyan érintenek az érzelmeid?

Milyen gondolatokat ébresztenek benned az érzéseid?

Hogy érzem magam most?

Miért érzem magam így?