

ΤΟ ΤΡΕΝΑΚΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Σε ποιο μέρος του σώματος νιώθεις τα συναισθήματα;

Τι συναισθήματα ένιωσε σήμερα;

ΑΓΑΠΗ

Εμπιστοσύνη
Τρυφερότητα
Έρωτας
Ευγνωμοσύνη

Σύνδεση

Δύναμη

Πόθος

ΦΟΒΟΣ

Ενοχή

Ανησυχία

Άγχος

Μούδιασμα

Συστολή

Αμηχανία

Ζήλια
οεγή

Εκνευρισμός

Ντροπή

Εξευτελισμός

Αγανάκτηση

Απομόνωση

Κούραση

Απάθεια

ΛΥΠΗ

Μελαγχολία

Απογοήτευση

Μετάφραση στα Ελληνικά: Αντώνιος Μπουρίτσας

ΕΚΠΛΗΞΗ

Ενέργεια

Απόλαυση

Συγκίνηση

Θαυμασμός

Ανακούφιση

ΧΑΡΑ

Ευτυχία

Χαλάρωση

Ενθουσιασμός

Ανακούφιση

Ευχαρίστηση

Πώς
νιώθω
τώρα;

Γιατί
νιώθω
έτσι;