

ROLLER COASTER EMOCJI

Gdzie w swoim ciele odczuwasz emocje?

Jakie czułeś dzisiaj emocje?

MIŁOŚĆ

Zaufanie
Czułość
Zauroczenie
Wdzięczność

Przywiązanie

Moc

Pożądanie

STRACH

Złość

Troska

Nieśmiałość

Odrętwienie

Poczucie winy

wstyd

Zazdrość

Irytacja

wstyd

Wściekłość

NIENAWIŚĆ

Upokorzenie

Frustracja

Samotność

Przeciążenie

SMUTEK

Melancholia
Rozczarowanie

Apatia

Dlaczego
tak się
czuję?

ZASKOCZENIE

Energia

Zachwył

Ekscytacja

Ulga

Zdziwienie

RADOŚĆ

Szczęście

Odpoczynek

Entuzjazm

Ulga

Przyjemność

Czy wolno mi odczuwać
wszystkie emocje?

Jakie myśli
wywołują emocje?

Jak
teraz się
czuję?

W jaki sposób
wpływają na
ciebie emocje?