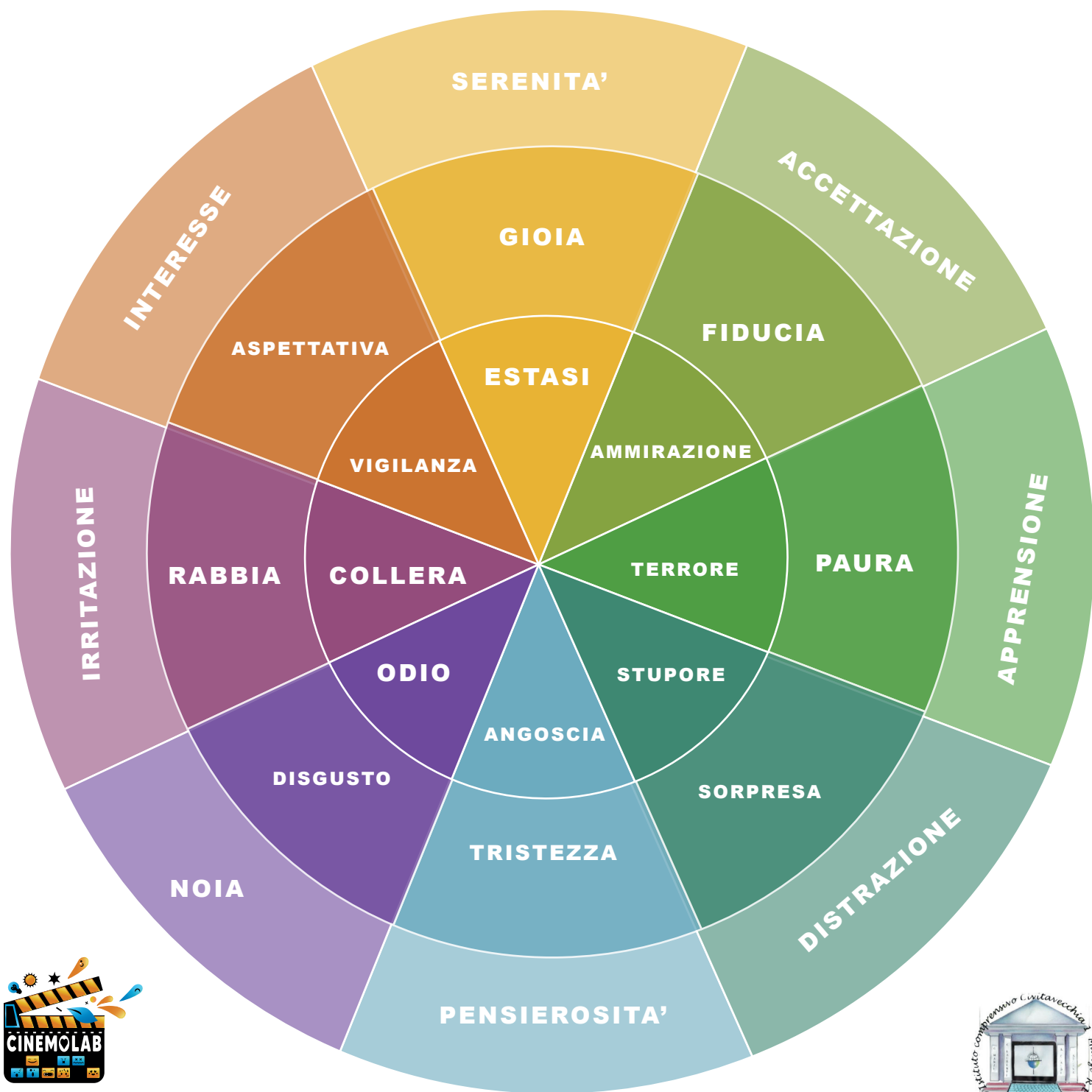


La Ruota delle emozioni



Riconosci ciò che senti

Guarda la ruota e individua l'emozione che ti sembra più vicina a come ti senti. Trova il termine corrispondente per dare un nome alla tua emozione.

Capisci le connessioni

Le emozioni vicine sulla ruota sono simili tra loro. Ad esempio, se sei un po' preoccupato, potresti essere vicino all'emozione della "paura". Questo ti aiuta a vedere come le tue emozioni cambiano.

Cambia il tuo stato d'animo

Se stai provando un'emozione negativa, usa la ruota per trovare un'emozione positiva vicina. Ad esempio, se ti senti "triste", potresti cercare di spostarti verso la "serenità".

Comunica meglio

Quando vuoi dire come ti senti, usa le parole della ruota per descrivere meglio le tue emozioni agli altri. Ti aiuta a essere più chiaro e preciso.

**ANSIOSO
UMILIATO
INSICURO
RESPINTO
IMPAURITO
SOTTOMESSO**

**SOLO
COLPEVOLE
DISPERATO
DEPRESSO
ANNOIATO
ABBANDONATO**

**ORGOGLIOSO
POTENTE
TRANQUILLO
OTTIMISTA
FELICE
INTIMO
INTERESSATO
ACCETTATO**

**SPAVENTATO
ECCITATO
CONFUSO
STUPITO**

**SOPRAFFATTO
PREOCCUPATO
IRRISPETTATO
RIDICOLIZZATO
INADEGUATO
INFERIORE
ALIENATO
INADEGUATO
SPAVENTATO
TERRORIZZATO
INSIGNIFICANTE
INDEGNO**

**ISOLATO
ABBANDONATO
PENTITO
DISONOREVOLE
VULNERABILE
IMPOTENTE
INFERIORE
VUOTO
INDIFFERENTE
APATICO
VITTIMIZZATO
IGNORATO**

**IMPORTANTE
FIDUCIOSO
PROVOCATORIO
CORAGGIOSO
AMOREVOLE
SPERANZOSO
APERTO
ISPIRATO
LIBERATO
ESTASIATO
DELICATO
GIOCOLO
CURIOSO
DIVERTITO
RISPETTATO
SODDISFATTO**

**SCIOCCATO
SCORAGGIATO
ENERGICO
DESIDEROSO
PERPLESSO
DISILLUSO
MERAVIGLIATO
STUPITO**

**AGGRESSIVO
CRITICO
DISTACCATO
FRUSTRATO
DETESTABILE
FERITO
ARRABBIATO
MINACCIATO**

**SFUGGEVOLE
ORRORE
DELUSO
DISAPPROVAZIONE**

**ANSIOSO
VIGILE
CURIOSO
IMPAZIENTE
SOSPETTOSO
ECCITATO**

**SICURO
AFFIDABILE
LEALE
CONFORTATO
SERENO
SOLIDALE**

**OSTILE
PROVOCATO
SARCASTICO
SCETTICO
SOSPETTOSO
ASOCIALE
INFURIATO
IRRITATO
RANCOROSO
VIOLATO
DEVASTATO
IMBARAZZATO
IMBESTIALITO
FURIOSO
INSICURO
GELOSO**

