PROMEMORIA

La ruota delle emozioni

Tieni questa pagina accanto alle schede. Quando non sai come ti senti, parti dal centro della ruota e spostati verso l'esterno per trovare la parola più precisa.



1 · Provare

Fermati. Respira e lascia che l'emozione ci sia, senza scappare.

2 · Riconoscere

Dalle un nome, aiutandoti con la ruota qui sopra.

3 · Comprendere

Che cosa è successo? Che cosa ti sta dicendo? Di che cosa hai bisogno?

4 · Accogliere

Non giudicarla: «È comprensibile che io mi senta così».

Giorno 1

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala, anche più di una

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso/a cura di me?

Giorno 2

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala, anche più di una

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso/a cura di me?

Giorno 3

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala, anche più di una

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso/a cura di me?

Giorno 4

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala, anche più di una

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso/a cura di me?

Giorno 5

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala, anche più di una

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso/a cura di me?

Giorno 6

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala, anche più di una

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

Come mi sono preso/a cura di me?

Giorno 7

Data _____

Che cosa è successo?

Che emozione ho provato? cerchiala, anche più di una

Gioia | Tristezza | Paura | Rabbia | Disgusto | Sorpresa

altro: .....

Quanto era intensa?

per niente 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 moltissimo

Dove l'ho sentita nel corpo?

Che cosa mi stava dicendo?

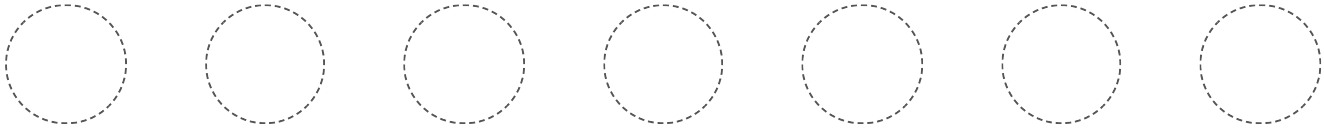
Come mi sono preso/a cura di me?

FINE SETTIMANA

Che cosa ho scoperto

La mia settimana in sette cerchi

Scrivi in ogni cerchio l'iniziale dell'emozione principale del giorno (G gioia, T tristezza, P paura, R rabbia, D disgusto, S sorpresa) oppure colorala, se vuoi.



Giorno 1 | Giorno 2 | Giorno 3 | Giorno 4 | Giorno 5 | Giorno 6 | Giorno 7

L'emozione che ho provato più spesso

Il momento più difficile, e come l'ho attraversato

Il momento più bello

Una cosa che ho capito di me

Un gesto gentile che farò per me