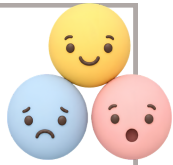
ÉRZELEMKERÉK

ISMERD FEL, NEVEZD MEG ÉS
ÉRTSD MEG AZ ÉRZÉSEIDET!



MYSTICAL BOX

HOGYAN HASZNÁLD?



Néha nehéz pontosan megfogalmazni, mi zajlik bennünk. Érezzük, hogy valami bánt, nyomaszt vagy éppen felzaklatott, de nem mindig találjuk rá a megfelelő szavakat.

Az érzelemkerék abban segít, hogy a bizonytalan, nehezen megfogalmazható érzéseinket pontosabban felismerjük és megnevezzük.

Nem teszt, nincsenek jó vagy rossz válaszok. Nem kell minden érzésedet egyetlen szóba beszorítanod. Tekints rá inkább úgy, mint egy önismereti térképre, amely segít jobban megérteni, mi történik benned.

1. **Állj meg egy pillanatra!**
2. **Keresd meg a hozzád legközelebb álló érzést!**
3. **Gondold végig, mi válthatta ki!**
4. **Engedd meg magadnak, amit érzel!**



EGY KIS ÖNSIMERETI GYAKORLAT

Válassz ki egy érzést az érzelemkerékről, amely most a leginkább jellemző rád.
Egészítsd ki a következő mondatokat:

Most azt érzem, hogy...

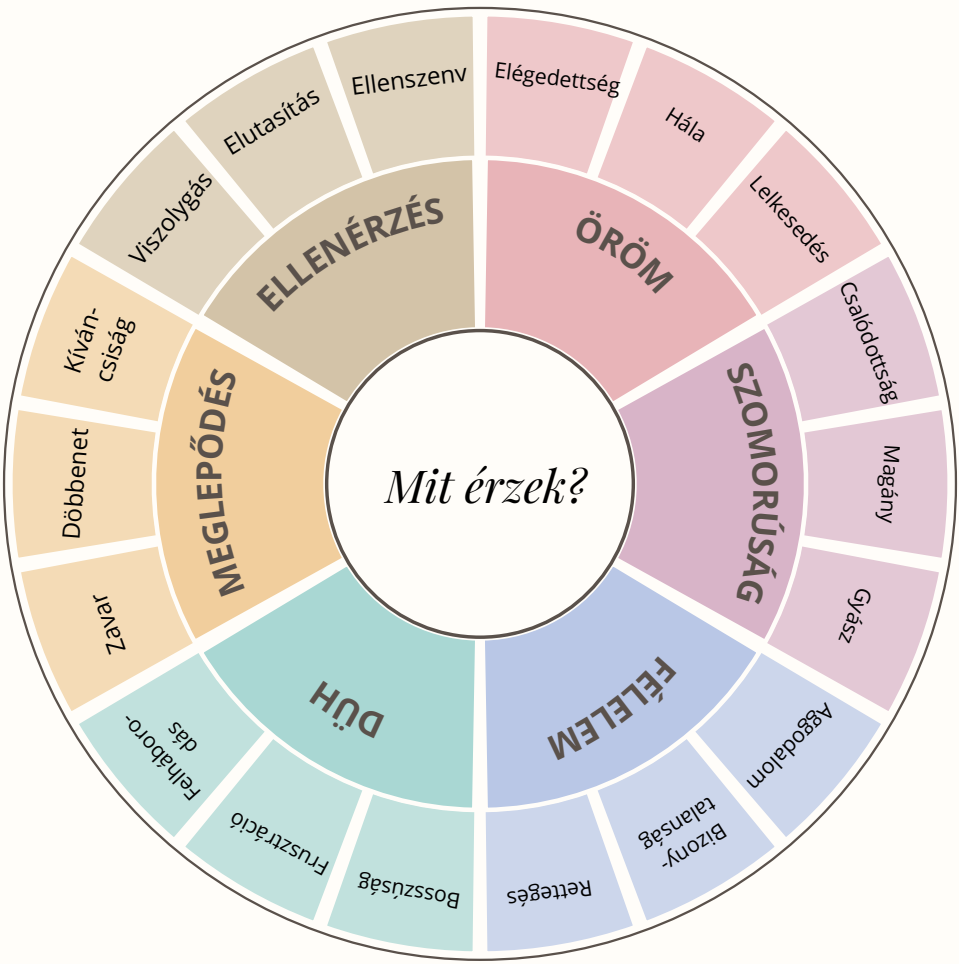
Ezt az érzést, valószínűleg az váltotta ki, hogy...

Amire most igazán szükségem lenne...

Egy apró dolog, amit ma megteszek magamért...

Fontos: Az érzelemkerék önismereti segédeszköz, nem diagnosztikai vagy pszichológiai teszt. Az érzelmek összetettek lehetnek, és nem mindig sorolhatók egyetlen kategóriába.

TALÁLD MEG AZT A SZÓT, AMELYIK A LEGKÖZELEBB ÁLL AHHOZ, AMIT ÉRZEL.



Indulj a kerék közepétől! Először keresd meg azt az alapérzelmet, amelyik a legközelebb áll ahhoz, amit most átélsz. Ezután haladj kifelé, és válassz egy pontosabb kifejezést.
Ha már az első pillanatban tudod, mit érzel, nem szükséges végighaladnod a keréken. A lényeg nem a helyes sorrend, hanem az, hogy megtaláld a saját érzéseidhez leginkább illő szavakat.