

Таблица эмоций

8 базовых эмоций — по модели Роберта Плутчика: у каждой слабая и сильная форма и оттенки. Найдите строку, а в ней — самое точное слово для того, что вы чувствуете.

ЭМОЦИЯ	СЛАБЕЕ	СИЛЬНЕЕ	ОТТЕНКИ И БЛИЗКИЕ СЛОВА
Радость	спокойствие	восторг	удовольствие, облегчение, веселье, благодарность, гордость, нежность, воодушевление, умиротворение
Доверие	принятие	восхищение	симпатия, уважение, теплота, привязанность, чувство безопасности, любовь
Страх	опасение	ужас	тревога, беспокойство, волнение, неуверенность, растерянность, беспомощность, паника
Удивление	озадаченность	изумление	недоумение, замешательство, любопытство, потрясение, шок
Грусть	задумчивость	горе	печаль, тоска, одиночество, разочарование, сожаление, уныние, опустошённость
Отвращение	неприязнь	омерзение	брезгливость, презрение, пренебрежение, скука, отторжение
Гнев	раздражение	ярость	злость, досада, обида, возмущение, негодование, нетерпимость, ненависть
Ожидание	интерес	бдительность	надежда, предвкушение, азарт, нетерпение, настороженность

Сложные чувства. стыд, вина, смущение, неловкость, зависть, ревность, гордость, разочарование в себе — смесь нескольких базовых эмоций и мыслей о себе.

КАК ЭМОЦИЯ ОЩУЩАЕТСЯ В ТЕЛЕ

- ☐ Сжато дыхание
 ☐ Ком в горле
 ☐ Сердце колотится
 ☐ Плечи напряжены
 ☐ Тяжесть в животе
- ☐ Жар в лице
 ☐ Дрожь
 ☐ Тепло в груди
 ☐ Лёгкость
 ☐ Сжатые челюсти и кулаки
 ☐ Пустота, нет сил

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

1. Сделайте медленный выдох и спросите себя: «Что я сейчас чувствую?»
2. Найдите базовую эмоцию, потом — самое точное слово из её строки. Чувств может быть несколько.
3. Оцените силу от 0 до 10 и заметьте, где это в теле.
4. Если мысль не отпускает — разберите её по шагам: pranajama.rf/instrumenty/dnevnik-myslej/