VI. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ КАРТА ЭМОЦИЙ

опасение

боязнь беспокойство

паника

отчаяние

подавленность

уныние

удручённость угнетённость

печаль

Страх Грусть

раздражение

досада гнев

НЕДОВОЛЬСТВО

горечь ярость

ожесточение

возмущение

негодование

бешенство

Злость Радость

восторг

удовлетворённость

счастье

ликование

удовольствие

упоение

эйфория

Идентифицируйте свою эмоцию, соотнеся её с наиболее подходящей на карте. Помните, что эмоции могут быть и смешанными; так, к злости может быть примешан страх. В рамках методики Эмоциональной Грамотности принято ориентироваться на данные базовые четыре чувства, однако точности ради имеет смысл выявлять и эмоциональные состояния, как, например, ощущение беспомощности, ощущение растерянности и т.п..

Для более точного выражения эмоции, определите её интенсивность по шкале от 1 до 10 (1 – наиболее слабая, 10 - наиболее сильная).