

Training Intelligenza Emotiva

Focalizzazione sistematica sulle emozioni

Nome:			Data:		
DATA E SITUAZIONE	LOCALIZZAZIONE CORPOREA	EMOZIONE	RAGGRUPPAMENTO	STIMOLO	BISOGNO
Specifica la data e il contesto.	Specifica dove l'emozione si è manifestata nel corpo.	Specifica l'emozione in senso ampio, ad es.: felicità, affetto, interesse, eccitazione, orgoglio, timore, desiderio, amore, essere amati, gratitudine, stress, dolore, tristezza, irritazione, collera, pietà, disgusto, colpa, invidia, rimpianto, vergogna, etc.	Specifica a quale emozione principale si riferisce: <ul style="list-style-type: none">▪ Rabbia▪ Disgusto▪ Tristezza▪ Gioia▪ Paura▪ Sorpresa	Cosa ha causato la reazione emotiva?	Quale bisogno esprime questa emozione?