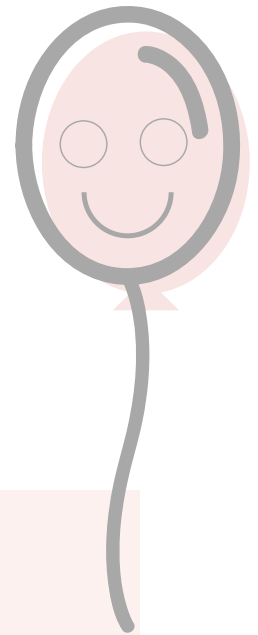




Il mio quaderno delle emozioni

QUESTE EMOZIONI SONO DI



A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for writing the name of the person whose emotions are being recorded.

DATA

A rectangular box with a double-line border, intended for writing the date.



Quante emozioni conosci?

SCRIVILE QUI

DISEGNALE

OPPURE UTILIZZA LA TECNICA DEL COLLAGE PER RACCONTARE LE EMOZIONI CHE PROVI PIU' SPESSO.
PUOI FARE UN SOLO DISEGNO/COLLAGE (UN'UNICA GRANDE IMMAGINE) OPPURE UNO PER OGNI EMOZIONE.



Il diario delle mie emozioni

TI PROPONGO UN GIOCO

PER *30 giorni*
SCRIVI L'EMOZIONE PIU' IMPORTANTE DELLA TUA
GIORNATA!
HAI PROVATO GIOIA, RABBIA, SORPRESA O TRISTEZZA?

DISEGNA

L'EMOZIONE SULLA TUA FACCIA



METTI UNA



DOVE L'HAI SENTITA NEL TUO CORPO E...



DESCRIVILA A PAROLE.

FRA 30 GIORNI SCOPIRAI QUANTE EMOZIONI HAI PROVATO!

GIORNO: _____

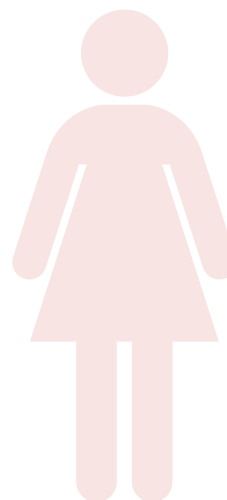
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

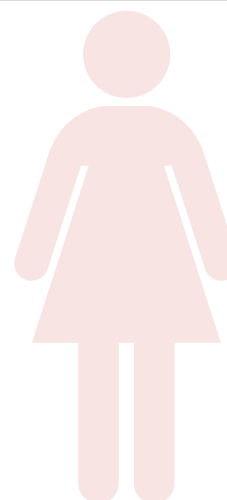
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

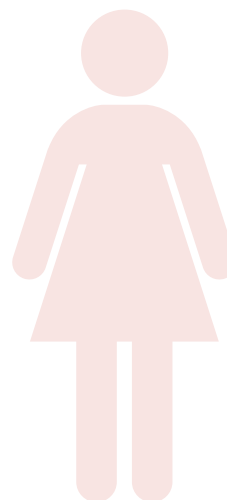
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

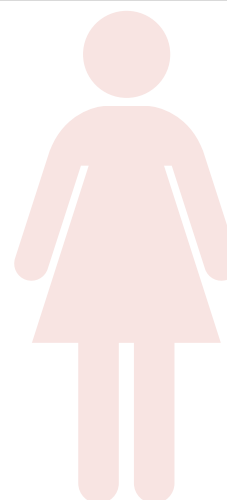
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

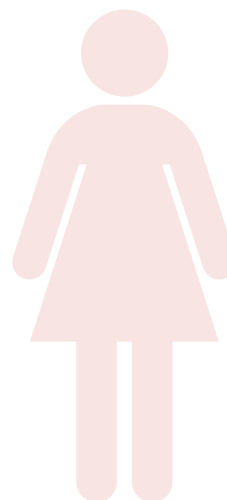
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

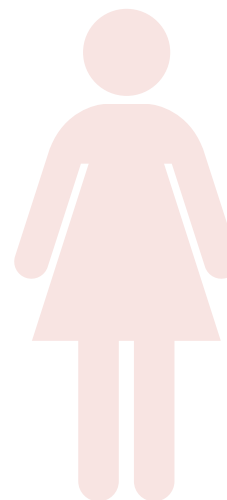
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

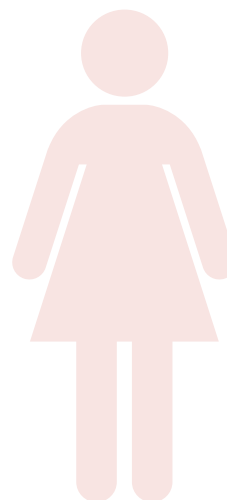
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

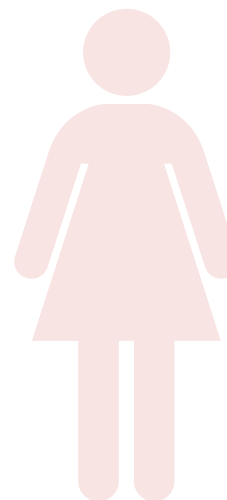
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

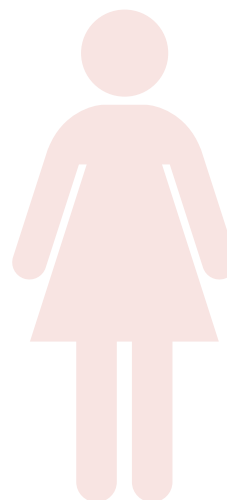
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

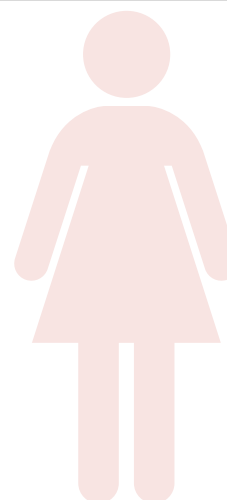
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

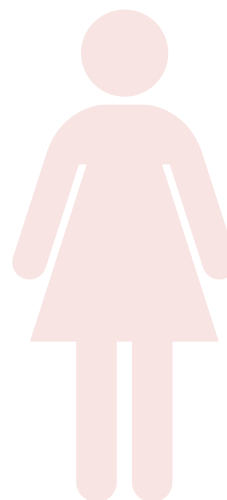
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

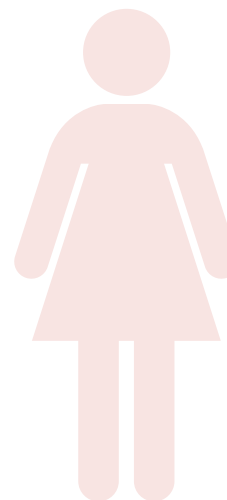
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

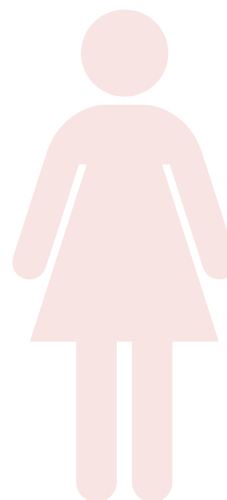
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

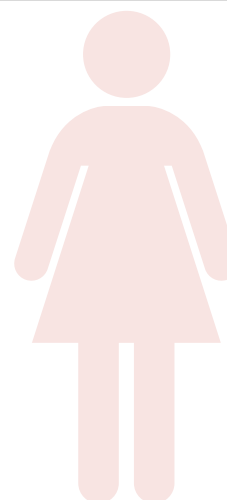
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

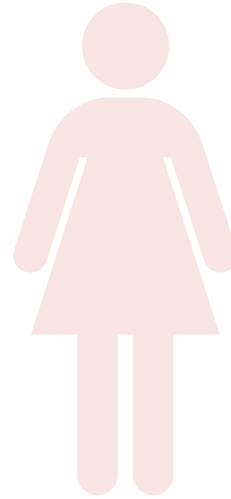
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

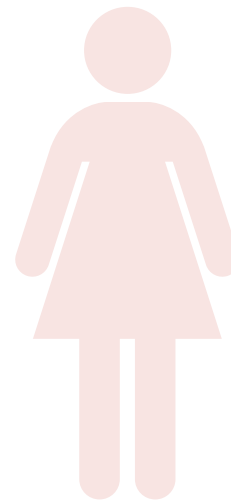
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

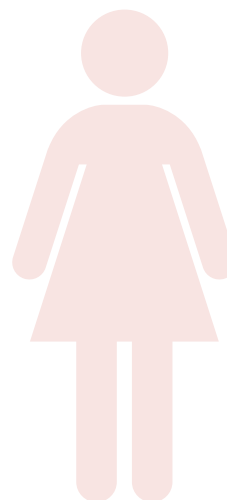
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA: _____

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

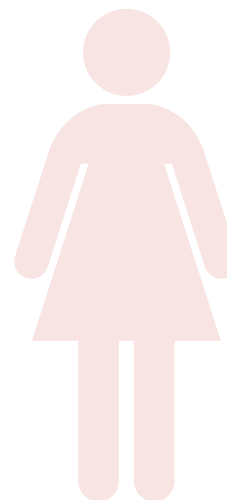
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA: _____

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

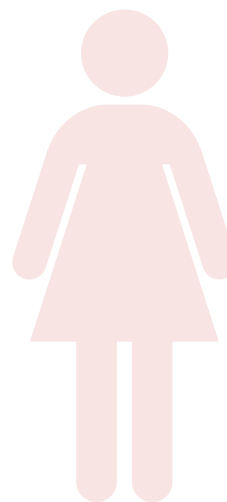
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

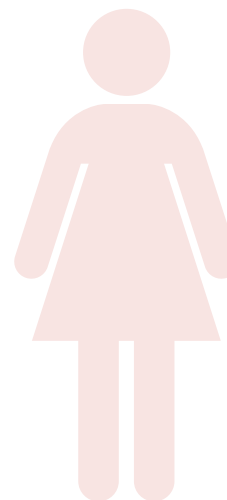
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

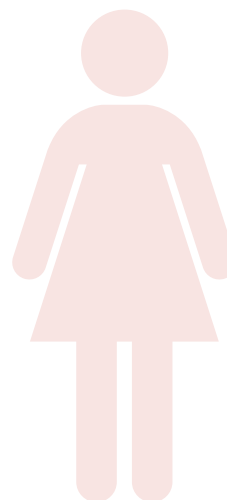
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

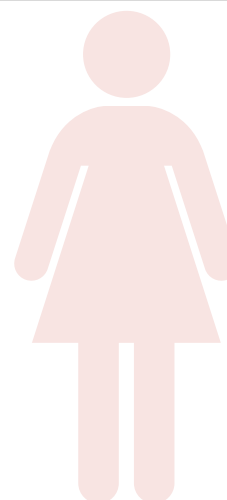
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

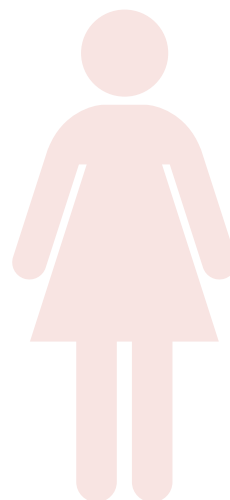
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

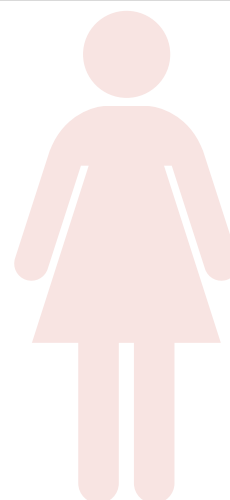
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

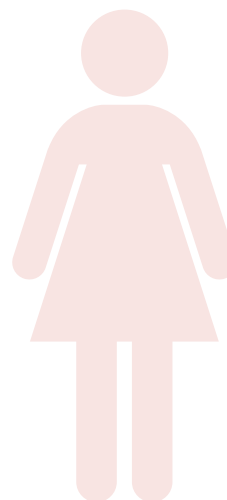
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

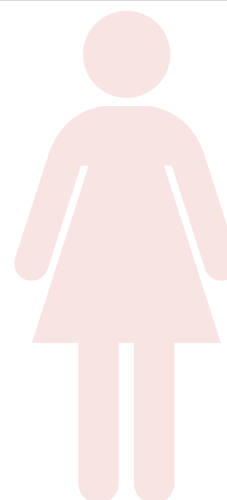
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

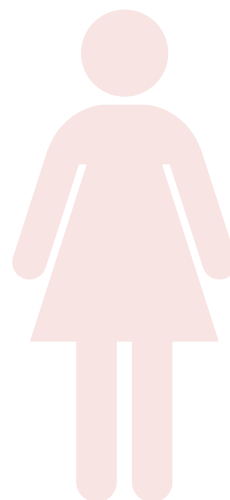
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

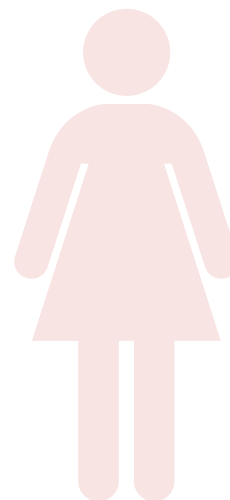
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

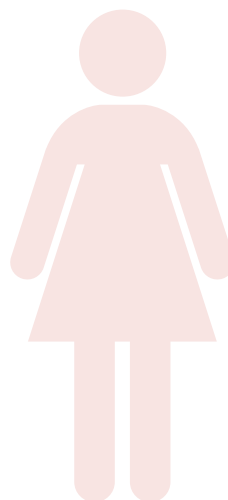
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

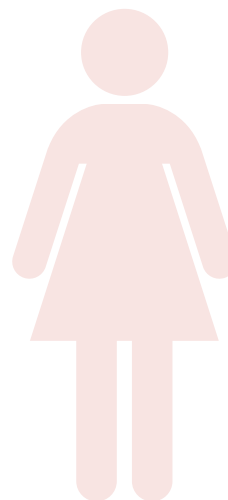
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

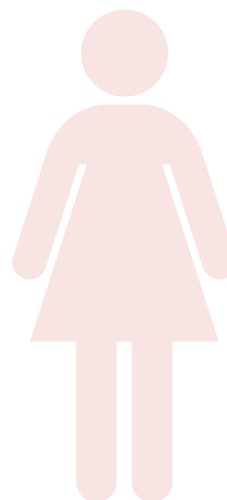
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO



GIORNO: _____

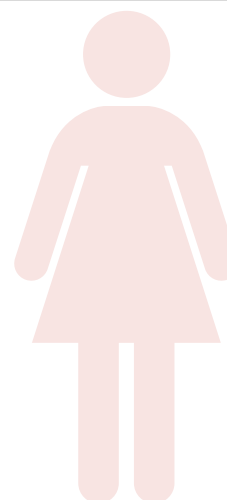
L'EMOZIONE DI OGGI: _____

DISEGNALA SULLA TUA FACCIA



DESCRIVILA:

METTI UNA X DOVE SENTI
QUESTA EMOZIONE NEL CORPO





Complimenti!

HAI COMPLETATO IL DIARIO DELLE
EMOZIONI!

QUAL E' *l'emozione*
CHE HAI PROVATO PIU' SPESSO?

QUAL E' *l'emozione*
CHE NON VORRESTI MAI PROVARE?

HAI SCOPERTO QUALCOSA DI
nuovo
SCRIVENDO QUESTO DIARIO DELLE EMOZIONI?

Emozione per emozione!

la gioia

LA GIOIA CI FA SENTIRE LEGGERI COME

LA GIOIA E' LA SENSAZIONE CHE TI FA ESSERE SODDISFATTA DI TUTTI I
TUOI DESIDERI

ATTENZIONE! LA GIOIA E' SPESSO TURBATA DAL TIMORE DI PERDERLA!

LA RABBIA

LA RABBIA E' COME UN FUOCO CHE CI CONSUMA

DI CHE COLORE E' LA RABBIA?

LA RABBIA E' GENERATA DALLA FRUSTRAZIONE E SI PUÒ MANIFESTARE
ATTRAVERSO L'AGGRESSIVITÀ

la sorpresa

SI ORIGINA DA UN EVENTO INASPETTATO

ED

E' SEGUITA DA PAURA O GIOIA



Emozione per emozione!

la paura

LA PAURA E UN'EMOZIONE DOMINATA DALL'ISTINTO

HA COME OBIETTIVO LA SOPRAVVIVENZA

DI FRONTE AD UNA SITUAZIONE PERICOLOSA

L'ALLEGRIA

L'ALLEGRIA E'

UN SENTIMENTO DI PIENA E VIVA

SODDISFAZIONE

la tristezza

LA TRISTEZZA SI ORIGINA

A SEGUITO DI UNA PERDITA OPPURE

DA UNO SCOPO NON RAGGIUNTO



Emozione per emozione!

la speranza

E' LA TENDENZA A RITENERE CHE LE SITUAZIONI
SIANO GESTIBILI E CONTROLLABILI
E QUINDI POTREBBERO AVERE L'ESITO SPERATO

IL DISPREZZO

SENTIMENTO DI MANCANZA DI STIMA
E RIFIUTO VERSO PERSONE O COSE CONSIDERATE INFERIORI

il disgusto

RISPOSTA DI RIFIUTO CARATTERIZZATA DA UN'ESPRESSIONE FACCIALE
SPECIFICA

L'INVIDIA

QUANDO SENTI UN FORTE DESIDERIO DI AVERE CIÒ CHE L'ALTRO POSSIEDE



Emozione per emozione!

la vergogna

REAZIONE EMOTIVA CHE SI PROVA

IN CONSEGUENZA ALLA TRASGRESSIONE DELLE REGOLE

L'ANSIA

REAZIONE EMOTIVA DOVUTA ALL'IMMAGINAZIONE

DI UN PERICOLO IPOTETICO, FUTURO E DISTANTE

la rassegnazione

QUANDO SI ACCETTA PAZIENTEMENTE UN DOLORE, UNA SFORTUNA ANCHE

SE NON LO SI VORREBBE

LA GELOSIA

STATO EMOTIVO CHE DERIVA DALLA PAURA DI

PERDERE QUALCOSA CHE TI APPARTIENE GIA'



Emozione per emozione!

il perdono

SOSTITUZIONE DELLE EMOZIONI NEGATIVE CHE DERIVANO DA UN'OFFESA
PERCEPITA (ES. RABBIA, PAURA)

CON DELLE EMOZIONI POSITIVE (ES. AMORE, COMPASSIONE)

L'OFFESA

DANNO MORALE CHE SI ARRECA A UNA PERSONA CON ATTI O CON PAROLE

la nostalgia

STATO DI MALESSERE CAUSATO DA UN FORTE DESIDERIO DI
UN LUOGO LONTANO, DI UNA COSA O DI UNA PERSONA ASSENTE O PERDUTA
O DI UNA SITUAZIONE FINITA CHE SI VORREBBE RIVIVERE

IL RIMORSO

STATO DI MALESSERE PROVATO DA CHI RITIENE DI AVER TENUTO
COMPORAMENTI O AZIONI CONTRARI AL PROPRIO CODICE MORALE



Emozione per emozione!

la delusione

STATO D'ANIMO DI TRISTEZZA

PROVOCATO DALLA CONSTATAZIONE CHE

LE ASPETTATIVE, LE SPERANZE COLTIVATE NON HANNO RISCONTRO NELLA
REALTÀ

L'ORGOGGIO

UN SENTIMENTO DI FIERA SODDISFAZIONE PER I NOSTRI SUCCESSI.

LO PROVIAMO QUANDO VIVIAMO SODDISFAZIONE PER UN RISULTATO DIPESO
DAL NOSTRO IMPEGNO INTENZIONALE PER IL RAGGIUNGIMENTO DI UN
DETERMINATO OBIETTIVO.

l'imbarazzo

L'IMBARAZZO SI PROVA QUANDO SI È CONSAPEVOLI DI ESSERE IN PRESENZA
DI ALTRE PERSONE E TI FA SENTIRE OSSERVATO DAGLI ALTRI, IN UN

MOMENTO IN CUI TI SENTI DISPIACIUTO PER QUALCOSA CHE TI STA
CAPITANDO IN QUEL MOMENTO

