



ABBASSA L'INTENSITA EMOZIONALE NEGATIVA CAMBIANDO L'ESPRESSIONE UTILIZZATA

ESPRESSIONE EMOZIONALE NEGATIVA

Sono....(mi sento...)

SI TRASFORMA IN

Mi sento...

ESPRESSIONE EMOZIONALE NEGATIVA

Sono....(mi sento...)

SI TRASFORMA IN

Mi sento...

ESPRESSIONE EMOZIONALE NEGATIVA

Sono....(mi sento...)

SI TRASFORMA IN

Mi sento...



ESPRESSIONE EMOZIONALE NEGATIVA

SI TRASFORMA IN

Sono....(mi sento...)

Mi sento...

UN AIUTO:

Le espressioni negative della colonna di sinistra hanno una forte intensità emozionale sia che vengano espresse con il verbo “**essere**” che con il verbo “**sentire**”.

Verifica che le espressioni della colonna di destra possano interrompere il tuo modulo facendoti ridere o almeno, abbassare l'intensità della tua emozione. Per queste ultime utilizza il solo verbo “**sentire**”.

ESPRESSIONE EMOZIONALE NEGATIVA

SI TRASFORMA IN...

Sono...(Mi sento...)

Arrabbiato
Timoroso
Ansioso
Ansioso
Confuso
Depresso
Depresso
Depresso
Distrutto
Incazzato
Deluso
Deluso
Disgustato
Spaventato
Imbarazzato
Imbarazzato
Esausto
Esausto
Fallito
Pauroso
Timoroso
Spaventato
Frustrato
Frustrato
Furioso
Umiliato
Umiliato
Ferito

Mi sento...

Deluso
A disagio
Un po' preoccupato
In attesa
Pieno di interrogativi
Calmo prima dell'azione
Non proprio al massimo
Sulla via di un cambiamento
A riposo
Impermalito
Poco entusiasta
Contrariato
Dolorosamente stupito
Esterrefatto
Conscio
Stimolato
Da ricaricare
Un po' abbacchiato
Pronto per imparare
Stupito
Curioso
Incuriosito
Sfidato
Affascinato
Appassionato
A disagio
Stupito
Seccato



Ferito	Offeso
Odiato	Da preferire
Impaziente	Non vedo l'ora di ...
Insicuro	Mi domando se...
Insultato	Frainteso
Insultato	Malinteso
Incavolato	Stimolato
Irritato	Infastidito
Geloso	Innamoratissimo
Pigro	Fare riserva di energie
Solo	Libero, disponibile
Solo	Temporaneamente per conto proprio
Perduto	Alla ricerca
Nervoso	Energico
Sovraccarico	Teso
Travolto	Leggermente sbilanciato
Travolto	Sballato
Travolto	Affaccendato
Travolto	Efficientissimo
Penoso	Scomodo
Pietrificato	Sfidato
Respinto	Depistato
Respinto	Poco apprezzato
Respinto	Frainteso
Triste	Pensieroso
Spaventato	Eccitato
Stressato	Impegnato
Stressato	Fortunato
Stressato	Pieno di energia
Stupido	Ignaro
Stupido	Non proprio un luminare
Stupido	Poco informato
Terribile	Diverso

Di certo tu saprai fare di meglio, perciò tira fuori tre/cinque parole che usi solitamente per creare sensazioni negative nella tua vita poi scrivi una serie di alternative che alleggeriscono l'intensità delle tue emozioni negative.