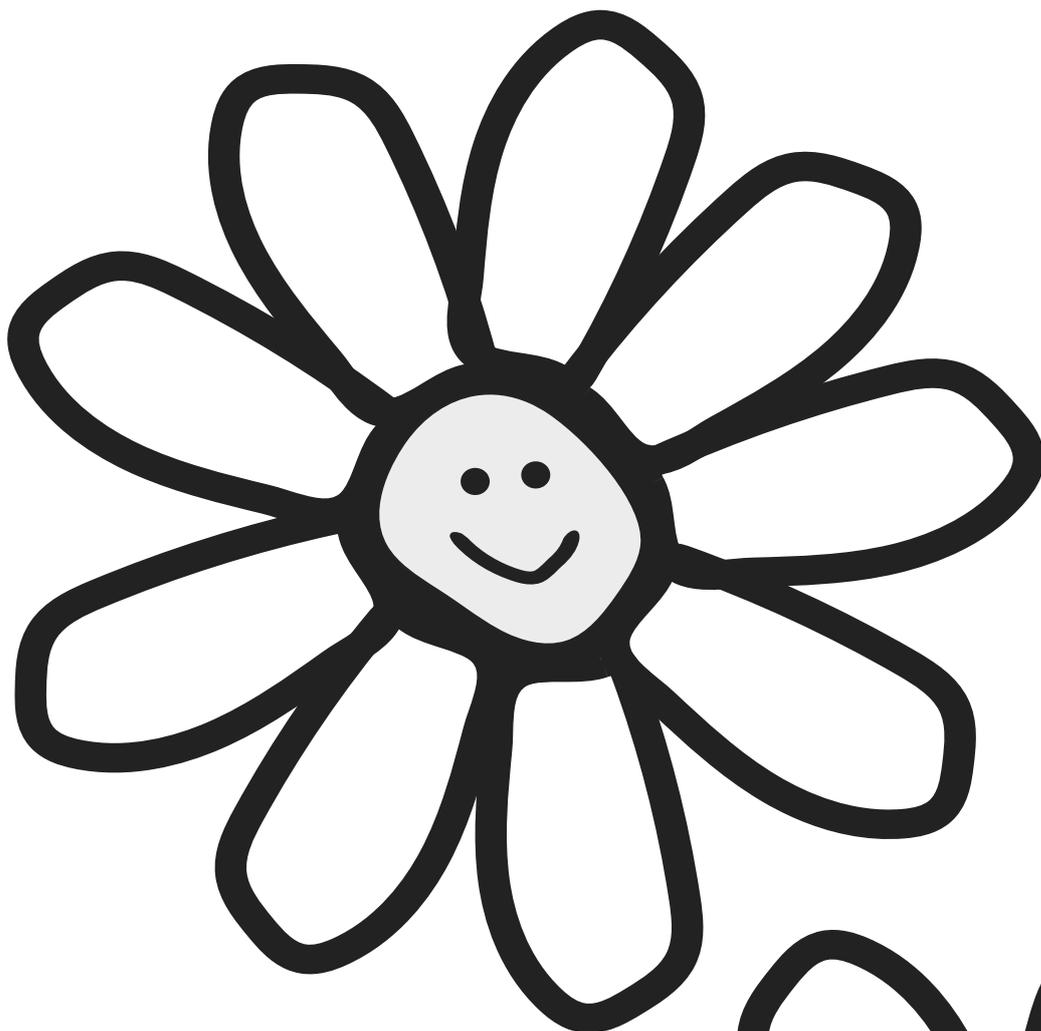


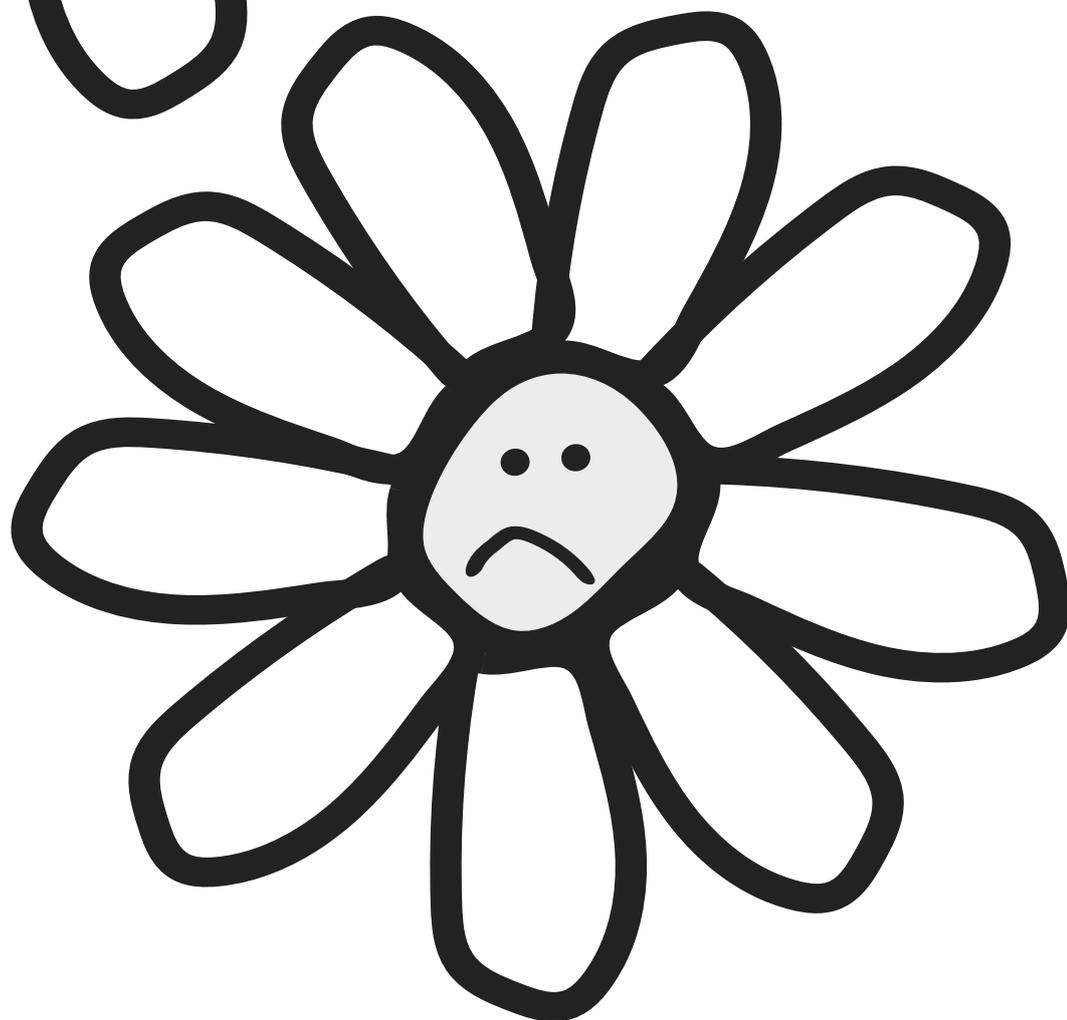
**CONSAPEVOLEZZA  
E INTELLIGENZA  
EMOTIVA**

# LA MARGHERITA DELLE EMOZIONI



**Scrivi nei petali  
quali sono le emozioni  
del tuo BENESSERE**

**Scrivi nei petali quali  
sono le emozioni  
del tuo MALESSERE**



# EMOZIONI NELLA MIA VITA

Io nella vita mi sento...  
Quando...? Dove...? Con chi...?



FELICE



INFASTIDITO/A



CURIOSO/A



TRISTE



SORPRESO/A



ARRABBIATO/A



STANCO/A



COSI' COSI'



SOLO/A



PIENO/A  
DI ENERGIA



AMATO



DISPERATO/A



SPAVENTATO



SPECIALE



PENSIEROSO/A



MALATO/A



ADDORMENTATO/A



GENTILE



INNAMORATO/A



TIMIDO/A



L'EMOZIONE CHE  
VUOI TU ----



# COME MI SENTO OGGI?

Prendi la molletta con sopra il tuo nome e attaccala sulla sfumatura dell'emozione che provi in questo momento. Quale emozione provi? Perché provi questa emozione? Fatti aiutare dalla maestra e dai tuoi compagni di classe per cercare di capire in che sfumatura di emozione sei.



PERPLESSO

STUPITO

SORPRESO

MERAVIGLIATO



CONTRARIATO

OFFESO

ARRABBIATO

FURIOSO



DELUSO

INFASTIDITO

DISGUSTATO

DISPREZZO



INCURIOSITO

DIVERTITO

INTERESSATO

AMOREVOLE



MALINCONICO

SOLO

TRISTE

DISPERATO



RILASSATO

SODDISFATTO

FELICE

GIOIOSO



PREOCCUPATO

ANSIOSO

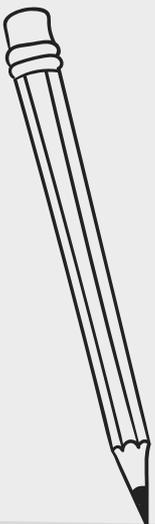
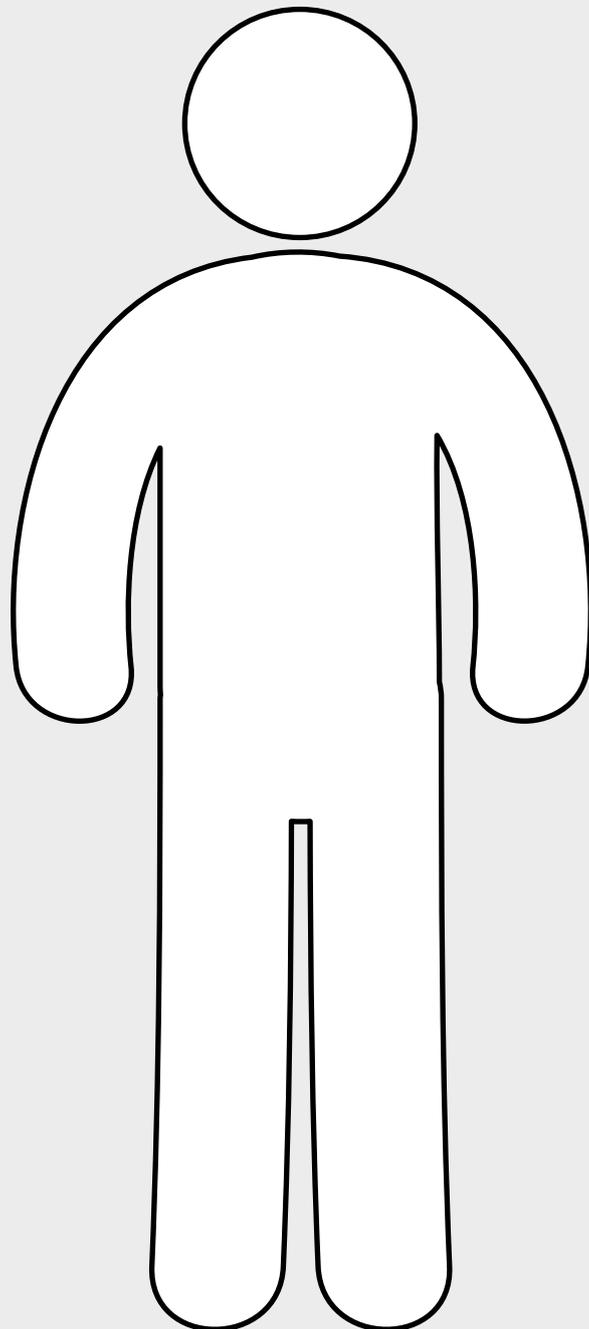
IMPAURITO

TERRORIZZATO

# DOVE SENTO LE EMOZIONI

Le emozioni possiamo sentirle attraverso le sensazioni che proviamo nel corpo. Alcune emozioni ci fanno sentire leggeri come una piuma, altre pesanti come se avessimo le tasche piene di sassi. Alcune volte possiamo sentire caldo in qualche parte del nostro corpo, altre volte molto freddo. Sentirci morbidi o rigidi; paralizzati o pieni di energia. Insomma il nostro corpo reagisce continuamente alle emozioni che proviamo.

**COLORA LE PARTI DEL CORPO DOVE SENTI UN'EMOZIONE.  
DI CHE EMOZIONE SI TRATTA? QUALE COLORE HAI SCELTO?**



# IL DIARIO DELLE EMOZIONI

DATA:

--- / --- / ---

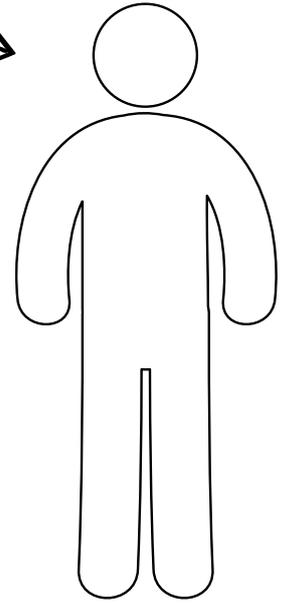


DISEGNA L'ESPRESSIONE  
SUL TUO VISO

EMOZIONE CHE HAI PROVATO

-----

COLORA IN QUALI PARTI DEL CORPO L'HAI SENTITA  
DISEGNA COSA E' SUCCESSO



DATA:

--- / --- / ---

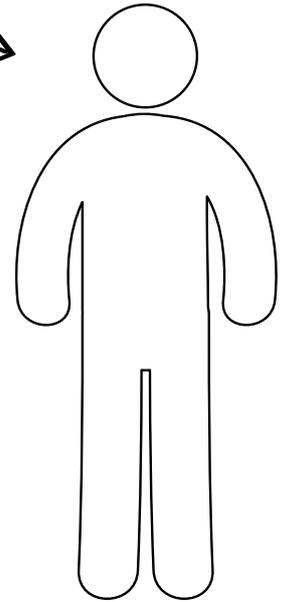


DISEGNA L'ESPRESSIONE  
SUL TUO VISO

EMOZIONE CHE HAI PROVATO

-----

COLORA IN QUALI PARTI DEL CORPO L'HAI SENTITA  
DISEGNA COSA E' SUCCESSO



DATA:

--- / --- / ---

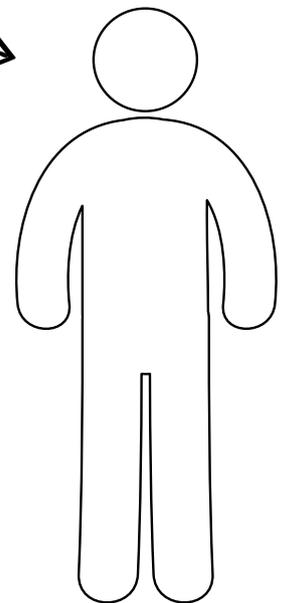


DISEGNA L'ESPRESSIONE  
SUL TUO VISO

EMOZIONE CHE HAI PROVATO

-----

COLORA IN QUALI PARTI DEL CORPO L'HAI SENTITA  
DISEGNA COSA E' SUCCESSO



# IL DIARIO DELLE EMOZIONI

DATA:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

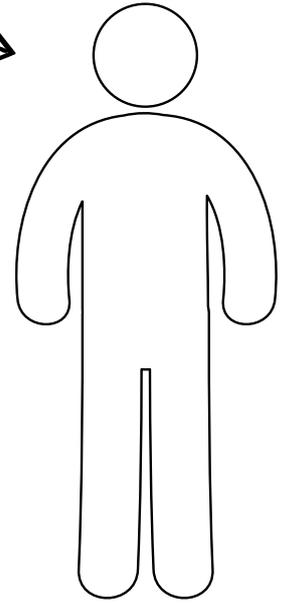


DISEGNA L'ESPRESSIONE  
SUL TUO VISO

EMOZIONE CHE HAI PROVATO

\_\_\_\_\_

COLORA IN QUALI PARTI DEL CORPO L'HAI SENTITA  
DISEGNA COSA E' SUCCESSO



DATA:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

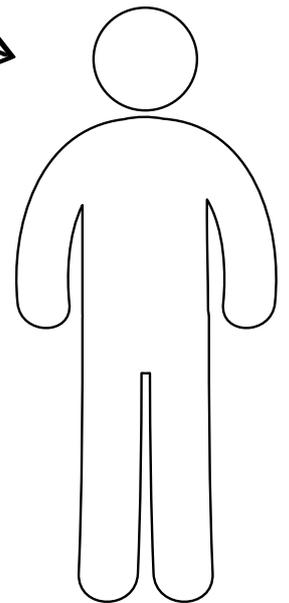


DISEGNA L'ESPRESSIONE  
SUL TUO VISO

EMOZIONE CHE HAI PROVATO

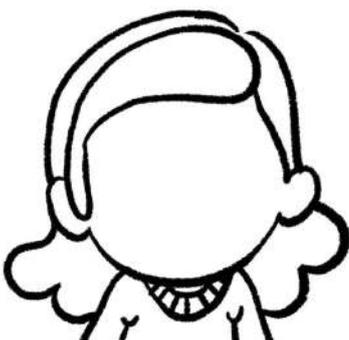
\_\_\_\_\_

COLORA IN QUALI PARTI DEL CORPO L'HAI SENTITA  
DISEGNA COSA E' SUCCESSO



DATA:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_



DISEGNA L'ESPRESSIONE  
SUL TUO VISO

EMOZIONE CHE HAI PROVATO

\_\_\_\_\_

COLORA IN QUALI PARTI DEL CORPO L'HAI SENTITA  
DISEGNA COSA E' SUCCESSO

