

The HeartMath Experience



ΑΣΚΗΣΗ:

Παρατήρησε το
Εσωτερικό σου Δελτίο
Καιρού. Αναγνώρισε
σε ποιο τεταρτημόριο
βρίσκεσαι κάθε
στιγμή.

Χρησιμοποίησε τη
λίστα συναισθημάτων
σε αυτή τη σελίδα για
να εντοπίσεις με ποιο
συναίσθημα υπάρχεις
σε κάθε τεταρτημόριο.

- ποιο το ερέθισμα;
- ποιο το συναίσθημα ;
- ποιος ο εσωτερικός
σου διάλογος (τι λες
στον εαυτο σου);
- ποια η αίσθηση στο
σώμα;

Κεφάλαιο Πέντε – Ο συναισθηματικός χάρτης κατάλογος συναισθημάτων

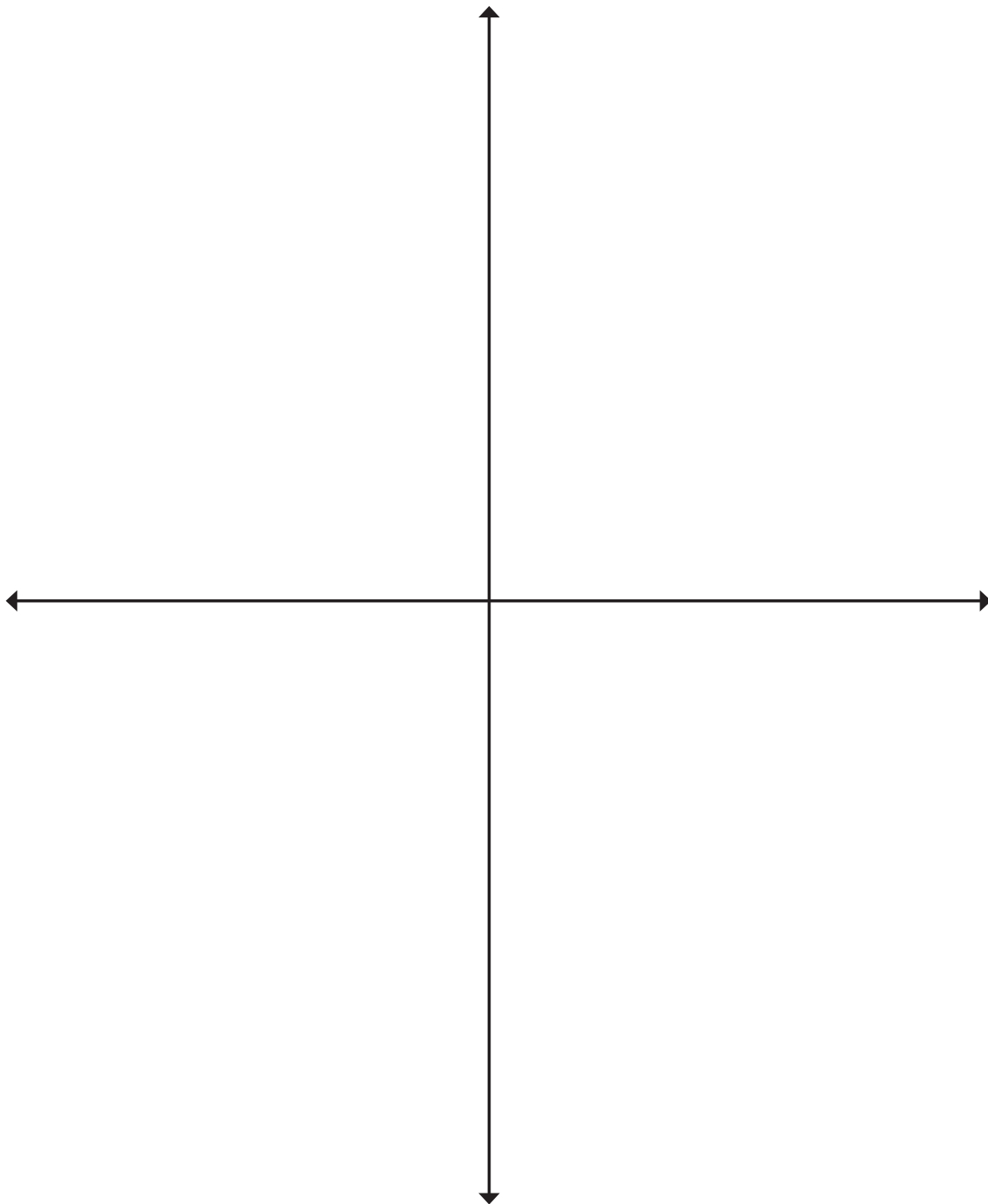
Αποθάρρυνση, Απόρριψη,
Άγχος, Απογοήτευση,
Απογοήτευση,
Ανασφάλεια, Αναξιοσύνη,
Αυτοαπόρριψη, Αδικία,
Αγανάκτηση, Ειρωνεία,
Έλλειψη σεβασμού, Ενοχή,
Ζήλεια, Θυμός, Κατάθλιψη,
Κακία, Μοναξιά, Μίσος,
Μειονεκτικότητα, Ντροπή,
Οργή, Πλήγωμα, Πίκρα,
Στέρηση, Στενοχώρια,
Τύψεις, Φθόνος, Φόβος,
Άλλο

Αγάπη, Αδελφосύνη,
Ασφάλεια,
Αυτοπαραδοχή, Γαλήνη,
Ενθάρρυνση, Ευτυχία,
Ευγνωμοσύνη, Ελπίδα,
Ειρήνη, Επιβεβαίωση,
Ενότητα, Εκτίμηση,
Ικανοποίηση,
Κατανόηση, Κουράγιο,
Ομορφιά, Παραδοχή,
Πληρότητα, Πίστη,
Σεβασμός, Στοργή,
Τρυφερότητα, Υπομονή,
Χαρά, Άλλο

5.3

BE You® ARCHITECT

ο συναισθηματικός χάρτης



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ

στιγμές/καταστάσεις διαρροής ενέργειας

Ημέρα-ώρα	Σκέψη ή άλλο γεγονός ερέθισμα	Ποιο συναίσθημα μου ενεργοποιείται;	Σε ποιο τεταρτημόριο βρίσκομαι;	Πώς αντιδρώ όταν νιώθω έτσι;	Εμφανίζεται στο σώμα μου; πως;

