La ruota delle emozioni

Parti dal centro, dall'emozione più vicina a quello che provi.
Poi spostati verso l'esterno finché non trovi la parola giusta.



Tieni traccia di come ti senti

L'app gratuita Ruota delle emozioni porta questa ruota sul tuo telefono. Tocca le parole che ti descrivono, aggiungi una nota e scopri i tuoi schemi nel tempo. Inquadra il codice per scaricarla su iPhone o Android.

feelingwheel.app

Puoi stamparla e condividerla liberamente, a casa, a scuola o in terapia. Il significato di ogni parola su feelingwheel.app/it/emozioni