A roda das emoções

Comece pelo centro, com a emoção mais próxima do que você sente.
Depois vá para fora até encontrar a palavra que combina.



Acompanhe como você se sente

O app gratuito Roda das Emoções coloca esta roda no seu celular. Toque nas palavras que combinam com você, adicione uma nota e veja seus padrões ao longo do tempo. Escaneie o código para baixar no iPhone ou Android.

feelingwheel.app

Pode imprimir e compartilhar à vontade, em casa, na escola ou na terapia. O significado de cada palavra em feelingwheel.app/pt/emocoes