

MANDALA EMOTIONEL

Savez-vous qu'il existe de nombreuses nuances de chaque émotion ? Si vous apprenez à les reconnaître, à les nommer, cela pourra vous aider à les apprivoiser.

Il y a six familles d'émotions de base : **la joie**, **la colère**, **la tristesse**, **la peur**, **le dégoût**, la **surprise**.

JOIE	COLERE	TRISTESSE	DEGOUT	SURPRISE	PEUR
Agréable	Agacé	Abattu	Amer	Alerte	Affolé
Allègre	Contrarié	Accablé	Degouté	Abassourdi	Alarmé
Amusé	Crispé	Affecté	Désabusé	Déconcerté	Angoissé
Béat	De mauvaise	Affligé	Désenchanté	Ebahi	Anxieux
Charmé	humeur	Anéanti	Desillusionné	Ebloui	Apeuré
Captivé	Courroucé	Atterré	ulcéré	Epaté	Choqué
Comblé	Enragé	Attristé		Etourdi	Craintif
Confiant	Ecoeuré	Bouleversé		Frappé	Dérouté
Content	En colère	Cafardeux		Médusé	Epouvanté
Délivré	Faché	Chagriné		Pantois	Horriifié
Détendu	Frustré	Déchiré		Saisi	Inquiet
Bonne	Furieux	Consterné		Sidéré	Intimidé
humeur	Haineux	Défait		Stupéfait	Paniqué
Décontracté		Déprimé		surpris	terrifié
Emu		Désolé			
Enjoué		Mélancolique			
Epanoui		Sombre			
Euphorique		Peiné			
Exalté					
Excité					
Gai					

Choisissez à présent votre propre code couleur pour chacune des six émotions et coloriez chaque jour votre mandala en fonction des émotions que vous ressentez



