

ANNEX 1

Taula d'emocions bàsiques

* Adaptada de llibre "Decide cómo vivir tu vida. Terapia Gestalt para la vida cotidiana" de Jordi Gil (Editorial Comanegra, 2014)

EMOCIÓ	COS	MENT	SENTIMENTS
ALEGRIA	<p>Lleugeresa, distensió</p> <p>Llum interna que ens expandeix cap a fora</p> <p>Excés d'energia</p> <p>Llibertat de moviment</p> <p>Bon to muscular</p> <p>Sensació de no esforç</p>	<p>Actitud optimista, constructiva, positiva</p> <p>Autoestima disparada</p> <p>La vida resulta fàcil i bonica</p>	<p>Plaer, confort, benestar</p> <p>Major tolerància cap a un mateix i cap als altres</p> <p>Les coses pesen menys i són menys greus</p>
TRISTESA	<p>El cos pesa, decau des del cap, ens encongim</p> <p>Baixada energètica</p> <p>Baix to muscular</p>	<p>Actitud pessimista, destructiva</p> <p>Autoestima baixa</p> <p>La vida resulta difícil i costosa</p>	<p>Debilitat, cansament</p> <p>Menor intolerància cap a un mateix i cap als altres</p> <p>Les coses pesen més i són més greus</p>
RÀBIA	<p>Augmenta l'activitat del sistema nerviós, la freqüència cardíaca, la pressió sanguínia, la tensió muscular i la calor del cos</p>	<p>El món és un lloc molest</p> <p>Algú o quelcom ens complica la vida i ha de ser eliminat</p>	<p>Preparats per a la lluita</p> <p>Encesos com un foc</p>
POR	<p>Fred</p> <p>Paràlisi</p> <p>Inexpressivitat</p> <p>Respirem poc</p> <p>L'energia s'ennleix, es minimitza i es fica cap endins</p>	<p>El món ens resulta perillós</p>	<p>Bloquejats</p> <p>Fugint cap endavant</p> <p>Tancats</p>

EMOCIÓ	FUNCIÓ SANA	EXTREM MALALTÍS	FAMÍLIA
ALEGRIA	<p>Expandir el que som</p> <p>Compartir amb l'altre</p> <p>Apropar-nos a l'altre</p> <p>Endinsar-nos en el món</p> <p>MENT=CURIOSITAT</p> <p>COR= TENDRESA</p> <p>SEXUAL=EROTISME</p>	<p>Eufòria</p> <p>Som els millors</p> <p>Ens importen poc els altres</p> <p>Poca o cap sensació de límit</p> <p>Ens posem en risc o posem en risc als altres</p>	<p>Diversió</p> <p>Entusiasme</p> <p>Humor</p> <p>Loquacitat</p>
TRISTESA	<p>Deixar anar tot el que ens fa mal i discriminar lo important de la vida per a nosaltres</p>	<p>Depressió</p> <p>El vel de la tristesa ho entela tot</p> <p>La energia decau al mínim</p>	<p>Pena</p> <p>Angoixa</p> <p>Neguit</p> <p>Nostàlgia</p> <p>Melancolia</p> <p>Llàstima</p>
RÀBIA	<p>Detectar el que ens molesta</p> <p>Aportar-nos força per apartar aquesta molèstia o per aconseguir el que volem o el que necessitem</p> <p>La defensa i conservació del que ens importa</p>	<p>Ira: més destructiva i amb menys control</p> <p>Ens podem fer mal</p> <p>Caràcter iracund, irritable, intolerant a les molèsties</p>	<p>Ira</p> <p>Empipament</p> <p>Còlera</p> <p>Fastigueig</p> <p>Fúria</p> <p>Hostilitat</p>
POR	<p>Prudència</p> <p>Conservació d'allò que volem mantenir en la nostra vida o el que no</p> <p>Informació dels recursos de que disposem</p> <p>Desenvolupament de les nostres capacitats</p>	<p>Pànic</p> <p>Paràlisi constant</p> <p>Inacció</p> <p>Aïllament</p> <p>Paranoia</p>	<p>Pànic</p> <p>Esglai</p> <p>Incertesa</p> <p>Gelosia</p> <p>Hipocondria</p> <p>Fòbies</p>