

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