

Diario delle Emozioni

Data _____

Pensiero: _____

Evento (se presente) associato al pensiero:

Emozioni che hai provato: _____

Abbandono (o rinuncia, rassegnazione)

Affetto

Agape (o amore altruistico)

Amarezza (o profondo rammarico)

Amicizia

Angoscia

Angustia (o costrizione psicologica)

Ansia (o nervosismo)

Antipatia (o avversione istintiva)

Appagamento (o contentezza)

Apprensione (o inquietudine angosciosa)

Autostima (o considerazione di sé)

Avvilimento

Benevolenza

Calma (o senso di pace)

Certezza (o consapevolezza)

Commozione

Compassione

Confusione

Delusione

Abbattimento psicologico

Diffidenza (o sfiducia)

Dignità (o rispetto di sé)

Disgusto (o repulsione, disprezzo)

Disperazione (o sconforto)

Dispiacere

Dissenso (o disaccordo)

Dolore

Eccitazione

Entusiasmo (o euforia)

Estasi

Felicità (o allegria, ilarità, gioia)

Fiducia (o fede)

Fobia (o paura irrazionale, repulsione)

Fraternità (o amicizia fraterna)

Frustrazione

Gelosia

Gratitudine (o riconoscenza)

Imbarazzo (o vergogna momentanea)

Incertezza (o insicurezza, dubbio)

Indifferenza (o insensibilità, imperturbabilità)

Indignazione (o offesa)

Ingratitudine

Invidia

Ira (o rabbia, collera, furia)

Inquietudine (o agitazione, irrequietezza)

Ispirazione

Lutto

Malinconia

Meraviglia (o stupore, ammirazione)

Noia

Nostalgia

Odio (o avversione, ostilità, malevolenza)

Orgoglio (o fierezza)

Orrore

Passione (o amore intenso, amore sensuale)

Paura (o timore, fifa)

Pentimento

Perdono

Piacere (o gradimento)

Pietà (o magnanimità, clemenza)

Preoccupazione

Rammarico (o cruccio)

Rimorso

Rimpianto

Risentimento (o rancore)

Rispetto (o ammirazione, stima)

Saudade (o nostalgico rimpianto)

Senso di colpa

Serenità

Simpatia

Soddisfazione (o gratificazione)

Sofferenza

Solidarietà

Solitudine (o isolamento)

Sorpresa

Spensieratezza

Speranza

Terrore (o paura incontrollabile)

Tranquillità (o quiete durevole)

Tristezza

Vendetta

Vergogna

Osserva i messaggi del corpo:

- *Come sto respirando? (Superficiale, profondo, bloccato?)*
- *Qual è la postura del mio corpo in questo momento? (Chiusa, tesa, rilassata?)*
- *Se questa sensazione fisica potesse parlare, che emozione sarebbe?*

Mappa Corporea delle emozioni

1. Vergogna / Imbarazzo (Il "Ritiro e Nascondimento")

La vergogna ha una componente fisica violentissima perché è legata al timore del giudizio sociale e dell'esclusione dal gruppo.

- **Sensazioni chiave:** Calore improvviso e intenso che sale dal petto al collo fino alle guance (rossore), sensazione di "bruciore" sulla pelle, tendenza istintiva ad abbassare lo sguardo e a curvare le spalle verso l'interno (come per rimpicciolirsi o farsi invisibili).
- **Fisica profonda:** Il battito cardiaco può avere un picco iniziale per poi rallentare bruscamente. C'è una sensazione di "vuoto" o cedimento nelle ginocchia.

2. Disgusto (Il "Rifiuto Biologico")

Nato per proteggerci dai veleni e dai cibi avariati, il disgusto si attiva oggi anche per motivi morali o relazionali.

- **Sensazioni chiave:** Contrazione della muscolatura intorno al naso e al labbro superiore (arricciamento), senso di nausea o "rivoltamento" dello stomaco, salivazione alterata (eccessiva o bocca improvvisamente secca), tensione alla gola con accenni di riflesso faringeo (conato).
- **Fisica profonda:** La postura tende spontaneamente a indietreggiare, allontanando il busto e la testa dalla fonte del disgusto.

3. Colpa (Il "Peso Interno")

A differenza della vergogna (che guarda all'esterno), la colpa guarda all'interno, verso un'azione che sentiamo di aver sbagliato.

- **Sensazioni chiave:** Una sensazione di pesantezza localizzata specificamente sul centro del petto e sulla parte alta della schiena (le classiche "spalle pesanti"). Costrizione respiratoria meno acuta dell'ansia, ma più costante, come un "peso cronico".
- **Fisica profonda:** Una tendenza alla spossatezza e all'immobilità. Lo stomaco può contrarsi in modo sordo, non acuto, simile a una digestione bloccata.

4. Frustrazione / Impotenza (L' "Energia Bloccata")

Nasce quando un nostro desiderio o obiettivo incontra un muro insormontabile. È parente della rabbia, ma non può esplodere.

- **Sensazioni chiave:** Tensione fortissima nella zona cervicale, nelle spalle e dietro la nuca. Spesso si manifesta con il bruciamento (andare a serrare o digrignare i denti, specialmente di notte).
- **Fisica profonda:** Una sensazione di "energia elettrica" o formicolio nelle braccia e nelle mani che però non trova sfogo, trasformandosi in calore represso o in tic motori (es. muovere continuamente la gamba da seduti).

5. Invidia / Gelosia (Il "Morso Fisico")

L'invidia segnala una mancanza percepita rispetto a qualcun altro; la gelosia segnala la paura di perdere qualcosa che si ha.

- **Sensazioni chiave:** Una sensazione acuta e definita come un "morso" o una fitta fredda al centro dello stomaco o nella zona del plesso solare. Accompagnata da un istantaneo irrigidimento posturale (lo sguardo si fissa, il corpo diventa rigido).
- **Fisica profonda:** Fluttuazione della temperatura corporea (improvviso brivido freddo seguito da un calore sordo nel petto).

6. Sollievo / Pace (La "Decompressione")

È lo stato corporeo che segue la fine di una minaccia o di uno sforzo prolungato.

- **Sensazioni chiave:** Un profondo ed automatico sospiro espiratorio (il corpo rilascia l'aria), immediato abbassamento delle spalle, sensazione di "scioglimento" dei muscoli delle gambe e delle braccia (vengono percepiti come pesanti ma in modo piacevole).
- **Fisica profonda:** Regolazione immediata del battito cardiaco, che diventa lento e profondo, e riattivazione della motilità intestinale (la pancia ricomincia a "mormorare").

Guida all'Analisi Profonda (Come decodificare i segnali)

Per andare oltre l'elenco e capire *davvero* cosa il tuo corpo ti sta dicendo, quando avverti un'attivazione fisica usa questi tre filtri di analisi:

A. La Temperatura e la Direzione

- **Il calore va verso l'alto e l'esterno?** (Viso rosso, mani calde). È quasi sempre un'emozione di **attacco o espressione** (Rabbia, Gioia, Orgoglio). Il corpo sta pompando sangue verso i muscoli che servono per agire.
- **Il calore si ritira verso l'interno e il freddo va alle estremità?** (Mani gelide, brividi). È un'emozione di **difesa o ritirata** (Paura, Ansia, Vergogna). Il corpo toglie sangue dalla pelle e dagli arti per proteggere gli organi vitali interni in vista di un pericolo.

B. La Qualità del Respiro

- **Inspirazione bloccata o toracica alta:** Il corpo è in stato di allerta (Ansia, Sorpresa, Spavento). Sta trattenendo il fiato per ascoltare meglio l'ambiente o per prepararsi a scattare.
- **Espirazione faticosa o "respiro corto":** Il corpo è sovraccarico (Rabbia repressa, Frustrazione). Non riesce a liberarsi dell'aria "vecchia".

C. La Postura Istintiva

- **Tendenza all'espansione:** Petto in fuori, testa alta. (Gioia, Orgoglio, Rabbia).
- **Tendenza alla chiusura:** Spalle in avanti, mento verso il petto, braccia conserte. (Tristezza, Vergogna, Colpa, Paura). Il corpo sta proteggendo la sua parte più vulnerabile: la pancia e il cuore.