

Dòmino de les emocions

Es tracta d'associar cada situació a l'emoció que ens genera. Es fomentarà la reflexió en el moment que no hi hagi coincidència. És important prendre consciència que davant d'una determinada situació les persones poden "sentir" diferent, fins i tot nosaltres, en diferents moments, la mateixa situació ens pot desencadenar emocions diferents.

No fan res a la tele, no tens cap llibre interessant per llegir, ni ningú per parlar
Una persona que té por als ascensors fa un esforç perquè ha de pujar fins un 8è pis, però al 3r d'ascensor comença a fer sorolls
Una persona no pot veure les aranyes i cada vegada que en veu una surt corrents
Estàs passejant per un passeig molt bonic i de sobte trobes excrements de gos
Després d'una molt bona relació amb una amiga no saps res d'ella ni en vols saber res.
La teva neboda, amb la que tens una relació excel·lent, ha marxat a treballar a l'estranger.
Estaves preparant un viatge amb molta il·lusió quan t'assabentes que el cotxe necessita una reparació important
En una festa molt elegant, tres convidades porten el mateix vestit
Un alumne que treu molt bones notes està convençut que la resta de companys són uns inútils
Al teu veí li han posat una multa injusta i quan va a reclamar no li fan cas
Has vist un reportatge a la tele sobre les condicions dels nens i les nenes que viuen en xavoles
Em trobo amb una amigat que feia molt temps que no veia

FÀSTIC
INDIFERÈNCIA
AVORRIMENT
PÀNIC
FÒBIA
PREPOTÈNCIA
ALEGRIA
TRISTESA
VERGONYA
RÀBIA
ENYORANÇA
DECEPCIÓ