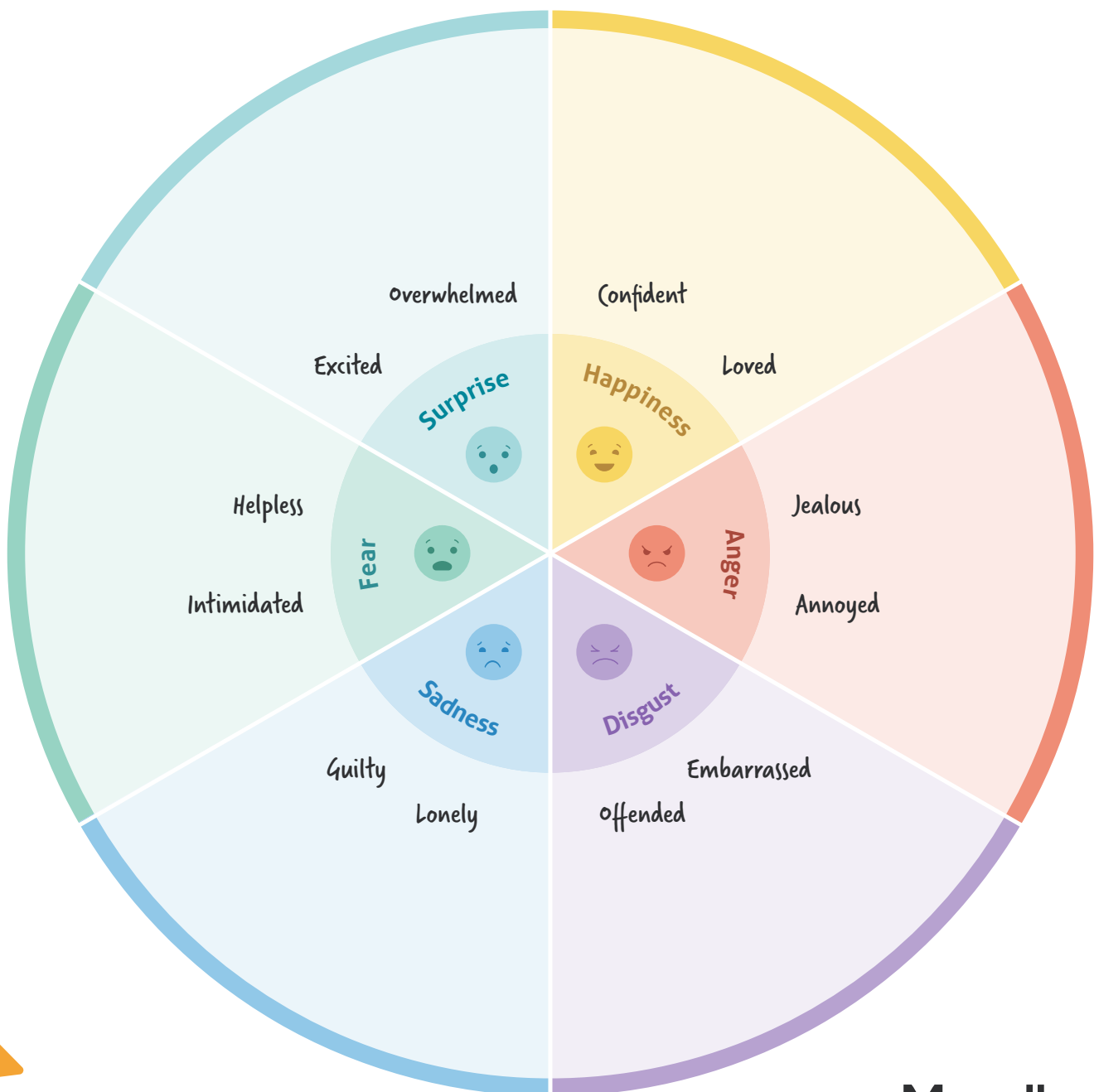


Emotion wheel

A tool for understanding emotions

The first step to understanding and managing your emotions is being able to name how you are feeling. An emotional wheel can help. The inner circle is labeled with names of primary feelings, while the outer ring contains names of secondary feelings related to the primary ones.

Add your own words or pictures to the blank spaces in the outer ring to help expand your thoughts on the emotions listed.



Rueda de emociones

Una herramienta para entender las emociones

El primer paso para comprender y manejar sus emociones es poder nombrar cómo se siente. Una rueda de emociones puede ayudar. El círculo interno está etiquetado con los nombres de los sentimientos primarios, mientras que el anillo externo contiene los nombres de los sentimientos secundarios relacionados con los primarios.

Agregue sus propias palabras o imágenes a los espacios en blanco en el anillo exterior para ayudar a expandir sus pensamientos sobre las emociones enumeradas.

