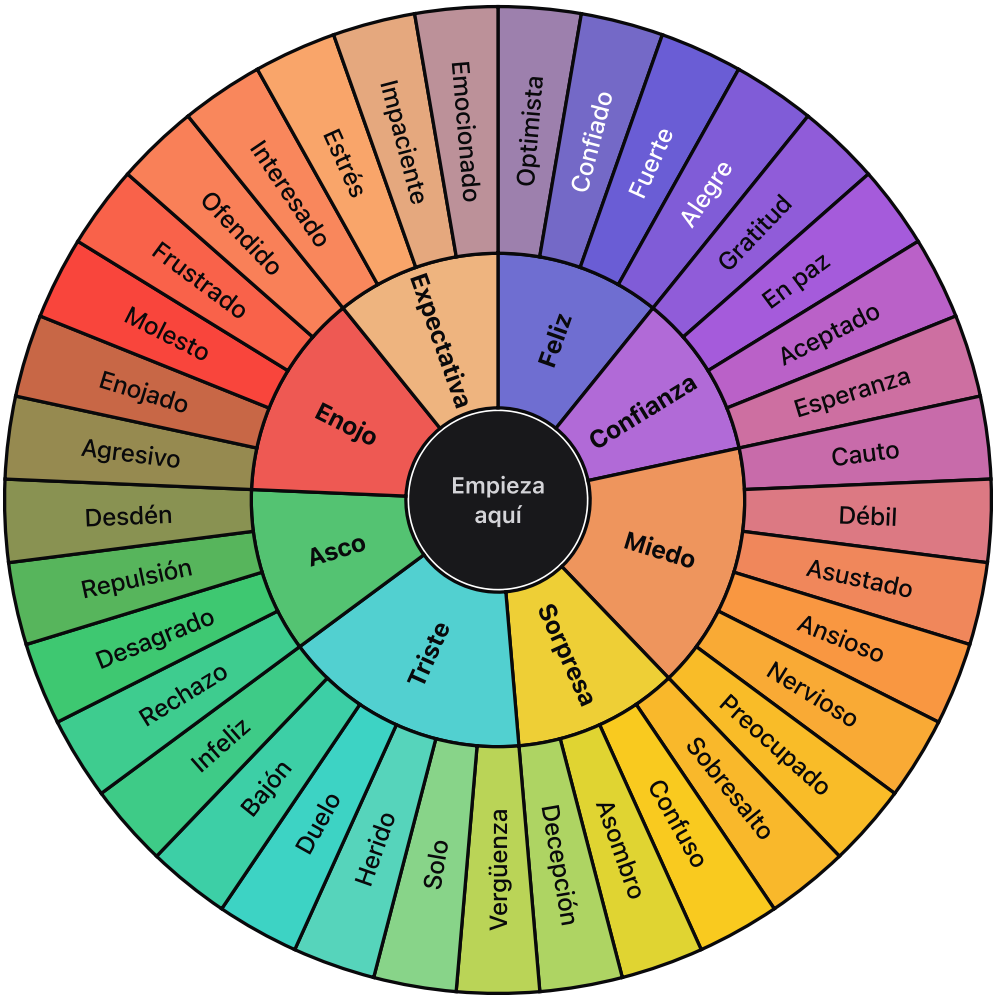
Rueda de las emociones

Empieza en el centro. Elige la familia que más se acerque y avanza hacia afuera hasta dar con la palabra exacta.



1. Fíjate en tu cuerpo: el pecho apretado, la cara caliente o el estómago pesado.
2. Descarta las familias que no encajen.
3. Elige la palabra que más se acerque en el anillo exterior. Dos palabras están bien.

Me siento _____ por _____. Me ayudaría _____.

Significados y frases para tu pareja de cada palabra: phorb.app/es/feelings-wheel. Comparte una emoción con tu pareja en la app Phorb para iPhone.