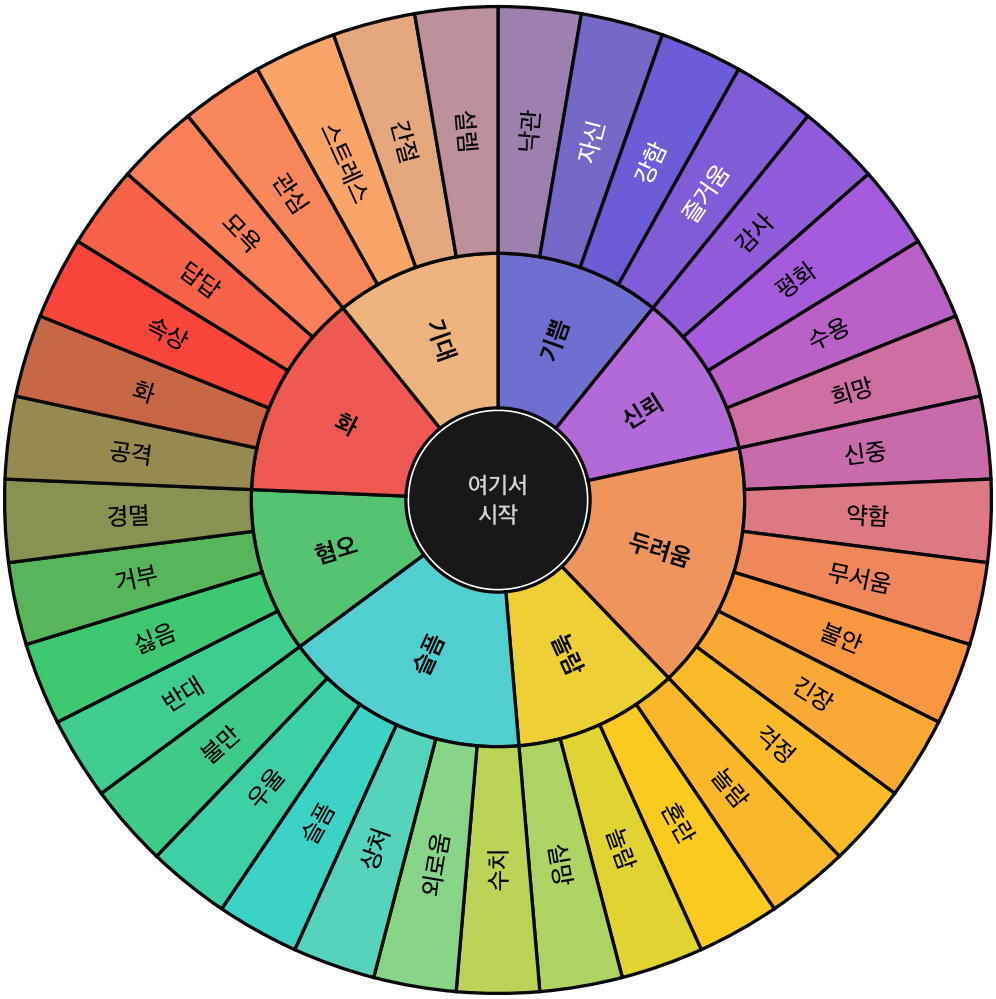
감정 바퀴

가운데에서 시작해 보세요. 가장 가까운 감정 묶음을 고른 뒤, 내 마음과 꼭 맞는 단어가 나올 때까지 바깥쪽으로 이동해 보세요.



1. 몸의 감각을 살펴보세요: 답답한 가슴, 화끈거리는 얼굴, 무거운 속.
2. 맞지 않는 감정 묶음은 지워 보세요.
3. 바깥쪽 원에서 가장 가까운 단어를 골라 보세요. 두 개를 골라도 괜찮아요.

_____ 때문에 _____ 같은 감정이 들어요. 지금은 _____이 도움이 될 것 같아요.

모든 단어의 의미와 연인에게 건넬 문장: phorb.app/ko/feelings-wheel. iPhone용 Phorb 앱에서 연인과 감정을 나누어 보세요.