

Емоція складається з кількох компонентів. По-перше, це якесь збудження в організмі людини. По-друге, це особливе переживання в тілі (наприклад, при сильних емоціях частішає пульс, червоніють щоки, трясуться руки). По-третє, емоції експресивні, тобто, люди їх виражають в інтонації голосу, в словах, рухах тіла і у поведінці.

Якщо більшість ваших реакцій ви описуєте як "погано - нормально - добре", наступна вправа допоможе вам більш чітко визначати свої емоції, а також тілесні прояви, що їх супроводжують.

Перевір себе

- Уважно перегляньте таблицю. Допишіть в неї варіанти, яких не вистачає, на ваш погляд, або виправте запропоновані. Чому ви вважаєте, що ваш варіант більше сюди підходить? Чому автору таблиці найбільш відповідним видалося інше слово, з яких міркувань він поставив його туди, яке значення він вкладав?
- Повторіть цю вправу у парі чи групі. Обговоріть і спробуйте з'ясувати, у чому полягає різниця у інтерпретації вказаних емоцій.
- Згадайте будь-яку емоцію, якої немає у таблиці. Тепер подумайте, які більш прості емоції її визначають? Чим ця емоція відрізняється від інших?

Складові	Емоція	Ваш варіант емоції
Гнів + Очікування	ЗАПАЛ	
Очікування + Радість	ОПТИМІЗМ	
Огида + Гнів	ОБУРЕННЯ	
Страх + Здивування	ЗБЕНТЕЖЕННЯ	
Радість + Довіра	ЛЮБОВ	
Смук + Огида	ПРЕЗИРСТВО	
Здивування + Смук	ДОСАДА	
Довіра + Страх	ПОКІРНІСТЬ	
Гнів + Радість	ТРИУМФ	
Очікування + Довіра	НАДІЯ	