

לפניכם סולם :

(עצמה גבוהה) 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 (עצמה נמוכה)
כעס פחד בוש וואשמה עצב קנאה גועל תסכול

קראו את ההיגדים הבאים, בחרו איזה רגש עולה אצלכם וגררו את עוצמתו:

מישהו "חתך" אתכם בכביש _____ רגשות _____ עצמה _____

ביטלו לכם תור חשוב לרופא _____ רגשות _____ עצמה _____

המנהל גער בכם לעיני עמיתים לעבודה _____ רגשות _____ עצמה _____

הילדים שוב השאירו כלים בכיור _____ רגשות _____ עצמה _____

