Medidor emocional

¿CÓMO TE SIENTES HOY?

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	5	SORPRENDIDO	EXCITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON CÓLERA	FURIOSO	FRUSTRADO	TENSO	ATURDIDO	4	NERVIOSO	JUBILOSO	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	3	ENERGÉTICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	2	GOZOSO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRASCIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	1	AGRADABLE	ALEGRE	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
-5 RECHAZADO	-4 SOMBRÍO	-3 DECEPCIONADO	-2 DECAÍDO	-1 APÁTICO	-1	1 CAPAZ	2 CÓMODO	3 CONTENTO	4 AMOROSIDAD	5 PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	-2	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	-3	RELAJADO	PLÁCIDO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	-4	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	-5	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

ENERGÍA

PLACER

RULER APPROACH. Centro de Inteligencia Emocional, Universidad de Yale.
https://www.rulerapproach.org/