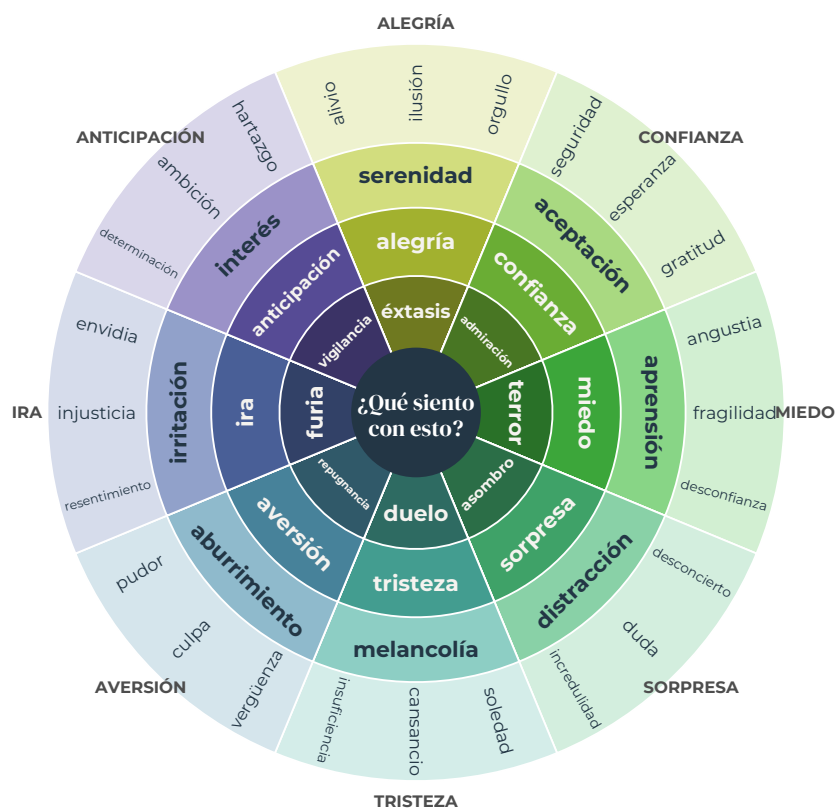


La rueda de las emociones

Se usa al lado de la hoja de los tres ejes, no después. Empieza por el centro y avanza hacia afuera hasta dar con la palabra exacta. «Mal» no es un sentimiento; «vergüenza» sí, y lleva a un lugar distinto que «rabia». La palabra precisa es la que abre la conversación.



Los tres anillos interiores siguen la rueda de Robert Plutchik (1980). Diagrama dibujado por MQHD desde cero siguiendo esa estructura. El anillo exterior es de MQHD: las palabras con las que se habla del dinero.

Puedes marcar varias a la vez, aunque se contradigan: la misma situación puede darte alivio y culpa, tristeza y esperanza. Escribe las dos. La contradicción no es ruido, casi siempre es el centro del asunto.

LAS TRES PALABRAS QUE MÁS SE REPITEN EN MÍ ESTE MES