Колесо эмоций Плутчика

8 базовых эмоций · 3 уровня силы · 8 сочетаний



К ЦЕНТРУ — СИЛЬНЕЕ · К КРАЮ — СЛАБЕЕ

Противоположности — напротив. Соседние эмоции образуют сочетания.

Схема FindCoach по модели Р. Плутчика (2001). Не диагностический тест.

Назвать чувство за шесть шагов

1 Заметить тело 2 Выбрать лепесток 3 Определить силу

4 Проверить соседей 5 Найти повод 6 Выбрать действие

Время: _____ Чувство: _____

Повод: _____

Действие: _____

Авторская русская схема FindCoach по модели Р. Плутчика. Не диагностический тест.

Источник: R. Plutchik, The Nature of Emotions, American Scientist, 2001, 89(4), 344–350.