

EMOZIONE/ SENTIMENTO (vedi la ruota nel retro)	PERCHÈ? (scrivi la causa scatenante)	QUANTO? (intensità)	DOVE? (nel corpo)	COME? (sensazioni, vedi tabella nel retro)	PENSIERI			ESPRESSIONE	
					QUANDO?	QUALI?	LIVELLO	COME?	
Rabbia	Ero bloccato nel traffico		Spalle, mani, mascella	Formicolante, pulsante, accaldato, contratto, gonfio...	Passato Presente Futuro	- Quello è troppo lento! - Era meglio l'autostrada	TRATTENUTA ESPRESSA	Ho sbattuto le mani sul volante e ho urlato.	
					Passato		TRATTENUTA ESPRESSA		
					Passato		TRATTENUTA ESPRESSA		
					Passato		TRATTENUTA ESPRESSA		
					Passato		TRATTENUTA ESPRESSA		
					Passato		TRATTENUTA ESPRESSA		
					Passato		TRATTENUTA ESPRESSA		
					Passato		TRATTENUTA ESPRESSA		