

### Érzelmeink skálája:

Figyeld meg, melyik érzelmi szinten állsz a vágyaddal kapcsolatban. Fogalmazz meg onnantól fölfelé minden érzelmi szinten egy mondatot egészen a Boldogság szintjéig!

Ezt a gyakorlatot érdemes többször megismételni, amíg rögzül a magasabb érzelmi szint. Akár naponta újra és újra ugyanazzal a vágyaddal kapcsolatban. Lehet, hogy minden nap kicsit "visszaesel" az érzelmi skálán, de a szorgalmasan csinálod a gyakorlatot, fokozatosan egyre stabilabban és egyre följebb jutsz érzelmileg az adott vágyaddal kapcsolatban!

1	Boldogság, tudás, magabiztosság, szabadság, szeretet, nagyrabecsülés
2	Szenvedély
3	Lelkesedés, öröm, elragadtatás
4	Örömteli várakozás, hit
5	Derűlátás
6	Remény
7	Belenyugvás
8	Unalom

9	Borúlátás
10	Türelmetlenség, kielégületlenség, bosszankodás
11	Legyőzöttség érzete
12	Csalódottság
13	Kétség
14	Aggodalom
15	Mások hibáztatása
16	Elbizonytalanodás
17	Harag
18	Bosszúvágy
19	Düh, gyűlölet
20	Irigység

21	Bűntudat, önbecsülés hiánya, fenyegetettség érzete
22	Tehetlenség, elkeseredettség, fájdalom, kétségbeesés, szorongás

---