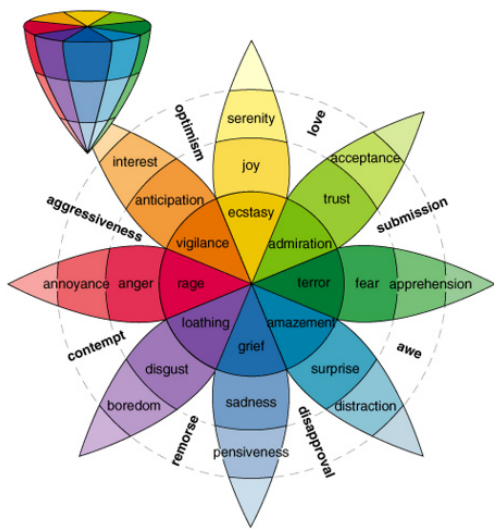


La vida Humana
Psicologia. Afectivitat, emocions
Identificador estat d'ànim.
Autodiagnòstic



AUTODIAGNÒSTIC

El cos

Posició, activitat, respiració. Descansats i alerta? / fatigats i son? Gana? dolor articulacions? digestió?

Visió

♠ Sé què vull fer (motivació) i tinc energia per a fer-ho?
♠ No hi ha res que m'interessi, em costa sortir del llit al matí. Confusió davant diverses alternatives. Ansietat.

Energia i focus

♠ Estic concentrat i satisfet amb el que estic fent?
Flueixo? Atenció sostinguda. El temps passa bé.
♠ Hi ha obstacles exteriors o algú em rebutja, se'm demana més del que puc arribar a fer; em costa massa. Em distrec. Ho duc a terme per inèrcia.

València

♠ el què vull fer, em fa feliç i no fa mal a ningú? vida saludable, plans realitzables, bones relacions.
♠ camí sense sortida, destructiu per a mi o per als altres? desig irrealitzable, frustració, irritació.

Pau d'espirit

♠ Sé i accepto on estic en el camí de la meua vida? el passat, potser no gaire brillant, i el futur que m'espera? em sento valorat comprès i acceptat?
Accepto la [brevetat i manca de sentit de la vida]
♠ Sentiment de vida trista i desaproveitada, remordiment o percepció de mala sort, solitud i rebuig.