

Caregiver Mindfulness

감정 알아차리기

플루치크의 감정 수레바퀴

감정 수레바퀴의 여덟 부분은 여덟 가지의 기본 감정 - 분노, 기대, 기쁨, 신뢰, 두려움, 놀람, 슬픔, 혐오로 구성되어 있습니다.

힘들게 느껴지는 경험 하나를 생각해 보세요. 그리고 그 경험을 하기 이전, 경험했을 당시 그리고 경험 이후에 어떤 감정을 느꼈는지 적어 보세요. 원한다면 다른 사람들과 경험을 나누는 것도 좋습니다. 감정의 수레바퀴 연습은 감정을 목적 및 강도 등 다양한 관점에서 살펴보고 자신의 감정을 이해하는 좋은 방법입니다.

[여기에서 워크시트를 다운로드하실 수 있습니다.](#)

각각의 감정의 강도가 수직적으로 구분되어 있습니다. 색이 진해질수록 감정의 강도가 높다는 것을 나타냅니다. 감정이 해소되지 않고 쌓이면 감정의 강도가 높아집니다. 예를 들어 지루함(연한 분홍색)이 해소되지 않고 쌓이면 혐오(진한 분홍색)로 변할 수 있습니다. 마주 보는 감정은 각각의 감정의 반대의 감정을 나타냅니다. 예를 들어 슬픔(파란색)의 반대는 기쁨(노란색)입니다.

분노: 문제에 맞서 싸우기 위해

기대: 앞을 내다보고 계획을 세우기 위해

기쁨: 중요한 것을 깨닫게 하기 위해

신뢰: 도와주는 사람들을 연결하기 위해

두려움: 위험으로부터 보호하기 위해

놀람: 새로운 상황에 집중하기 위해

슬픔: 사랑하는 사람과 우리를 연결하기 위해

혐오: 건강에 나쁜 것을 거부하기 위해

