

# Колесо эмоций для печати (А4)

ЭмоАтлас · [emoatlas.ru](http://emoatlas.ru)

Колесо Роберта Плутчика: восемь базовых эмоций, у каждой три уровня силы. В центре — самые сильные формы, к краю — самые мягкие; между лепестками — смешанные эмоции.



Колесо эмоций Плутчика. В центре — самые сильные формы, к краю — самые мягкие. Курсивом — смешанные эмоции соседних лепестков.

8 базовых эмоций по Плутчику и три уровня их силы

| БАЗОВАЯ ЭМОЦИЯ | СЛАБЕЕ        | СИЛЬНЕЕ         |
|----------------|---------------|-----------------|
| радость        | безмятежность | экстаз          |
| доверие        | принятие      | восхищение      |
| страх          | опасение      | ужас            |
| удивление      | рассеянность  | изумление       |
| грусть         | задумчивость  | горе            |
| отвращение     | скука         | омерзение       |
| гнев           | раздражение   | ярость          |
| ожидание       | интерес       | настороженность |

Колесо чувств: начните с семейства в центре и двигайтесь наружу, к более точному слову. Полный список из 100+ слов — в таблице эмоций.



Колесо чувств ЭмоАтласа: начните с семейства в центре и двигайтесь наружу — к более точному слову.

Как пользоваться — в статье «Колесо эмоций Плутчика: как им пользоваться (онлайн и PDF)»: [emoatlas.ru/blog/koleso-emociy](https://emoatlas.ru/blog/koleso-emociy). Материал для самонаблюдения, не заменяет консультацию специалиста.