

# La Roue des émotions Saprea

La roue des émotions est un outil que vous pouvez utiliser pour identifier ce que vous ressentez. Au fil des années, vous avez peut-être appris à ne pas ressentir, ce qui peut rendre difficile d'identifier des sentiments spécifiques. Utiliser cette roue pour vous aider à distinguer vos émotions.

