

# Prázdninová výzva

KLID, RADOST A VĚDOMÉ MYŠLENÍ

## Odstíny a nuance emocí 1/2

Níže je seznam emocí. V průběhu tří dnů si do rámečku u každé z nich zaznamenejte, když je pocítíte.

<input type="checkbox"/>	zdrženlivý	<input type="checkbox"/>	klidný	<input type="checkbox"/>	potěšený
<input type="checkbox"/>	obdivný	<input type="checkbox"/>	nervózní	<input type="checkbox"/>	nepříjemný
<input type="checkbox"/>	žárlivý	<input type="checkbox"/>	proviniťlý	<input type="checkbox"/>	odhodlaný
<input type="checkbox"/>	užaslý	<input type="checkbox"/>	ustaraný	<input type="checkbox"/>	energický
<input type="checkbox"/>	kritický	<input type="checkbox"/>	soutěživý	<input type="checkbox"/>	naděšený
<input type="checkbox"/>	pobavený	<input type="checkbox"/>	vysílený	<input type="checkbox"/>	euforický
<input type="checkbox"/>	pohrdavý	<input type="checkbox"/>	sebejistý	<input type="checkbox"/>	litostivý
<input type="checkbox"/>	úzkostný	<input type="checkbox"/>	kajicný	<input type="checkbox"/>	vzrušený
<input type="checkbox"/>	smutný	<input type="checkbox"/>	naplněný	<input type="checkbox"/>	svobodný
<input type="checkbox"/>	ostražitý	<input type="checkbox"/>	pesimistický	<input type="checkbox"/>	vděčný
<input type="checkbox"/>	nebojácný	<input type="checkbox"/>	tvůrčí	<input type="checkbox"/>	šťastný
<input type="checkbox"/>	statečný	<input type="checkbox"/>	rozhodný	<input type="checkbox"/>	ustrašený
<input type="checkbox"/>	plný naděje	<input type="checkbox"/>	optimistický	<input type="checkbox"/>	zkroušený
<input type="checkbox"/>	pohoršený	<input type="checkbox"/>	zdešený	<input type="checkbox"/>	spokojený
<input type="checkbox"/>	napjatý	<input type="checkbox"/>	smířený	<input type="checkbox"/>	zajištěný
<input type="checkbox"/>	radostný	<input type="checkbox"/>	rozčilený	<input type="checkbox"/>	citlivý

# Prázdninová výzva

KLID, RADOST A VĚDOMÉ MYŠLENÍ

## Odstíny a nuance emocí 2/2

<input type="checkbox"/>	milý	<input type="checkbox"/>	hravý	<input type="checkbox"/>	znechucený
<input type="checkbox"/>	zahořklý	<input type="checkbox"/>	pyšný	<input type="checkbox"/>	silný
<input type="checkbox"/>	plný lásky	<input type="checkbox"/>	závistivý	<input type="checkbox"/>	ohromený
<input type="checkbox"/>	mající štěstí	<input type="checkbox"/>	vzpurný	<input type="checkbox"/>	překvapený
<input type="checkbox"/>	skličенý	<input type="checkbox"/>	úlevný	<input type="checkbox"/>	umorený
<input type="checkbox"/>	zahanbený	<input type="checkbox"/>	v bezpečí	<input type="checkbox"/>	zranitelný

Po třech dnech se podívejte na své emoce, které jste označili nejčastěji.  
Co vás překvapilo? A co vás nepřekvapilo?  
Na jakých emocích byste chtěli zapracovat?

---

---

---

---

Zdroj: Kreativní nástroje pro lepší péči o sebe, Ellen M. Bardová