|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Emoce** | **Frekvence (výjimečně/občas/často)** | **Kde v těle emoci cítím?** | **Co emoci spouští?** |
| Příklad: Vztek | Často | napětí v celém těle, horko, funím | neschopnost druhého, nedodržení dohody, pomalost prodavačky na kase, dopravní zácpy |
| Úzkost |   |   |   |
| Vztek |   |   |   |
| Smutek |   |   |   |
| Nuda |   |   |   |
| Strach |   |   |   |
| Nenávist |   |   |   |
| Závist |   |   |   |
| Vina  |   |   |   |
| Stud |   |   |   |
| Odpor |   |   |   |
| Opovržení |   |   |   |
| Ponížení |   |   |   |
| Nervozita |  |  |  |
| Žárlivost |   |   |   |
| Znechucení |   |   |   |
| Zklamání |   |   |   |
| Bezmoc |   |   |   |
| Nejistota |   |   |   |
| Apatie |   |   |   |
| Osamělost |   |   |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Emoce** | **Frekvence (výjimečně/občas/často)** | **Kde v těle emoci cítím?** | **Co emoci spouští?** |
| Příklad: Euforie | Občas | energie v těle, chvění, chce se mi křičet, skákat | Když se mi něco výjimečného podaří; když něco vyjde a já to nečekal |
| Láska |   |   |   |
| Radost |   |   |   |
| Naplnění |   |   |   |
| Vděčnost |   |   |   |
| Úleva |   |   |   |
| Obdiv |   |   |   |
| Hrdost |   |   |   |
| Soucit |   |   |   |
| Naděje |   |   |   |
| Touha |   |   |   |
| Vášeň |   |   |   |
| Zájem |   |   |   |
| Klid |   |   |   |
| Euforie |   |   |   |
| Něžnost |   |   |   |
| Odvaha |   |   |   |
| Přijetí |   |   |   |