|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |  |