

<b>Emoce/četnost: často, občas, vůbec</b>	<b>Co emoci spouští?</b>	<b>Jaké myšlenky se mi honí hlavou?</b>	<b>Kde v těle emoci cítím?</b>	<b>Jak se obvykle chovám?</b>
<i>Příklad: Vzteky/ často</i>	<i>nedodržení slibů, neschopnost druhých, byrokracie, dopravní zácpy...</i>	<i>debil jeden proč tolik lidí jezdí autem? (neplodné myšlenky 😊)...</i>	<i>napětí v celém těle, horko, funím...</i>	<i>buď to dusím v sobě a potom někde vybouchnu, začnu křičet, nadávat, stěžovat si...</i>
<b>Úzkost</b>				
<b>Vztek</b>				
<b>Smutek</b>				
<b>Nuda</b>				
<b>Strach</b>				
<b>Nenávist</b>				
<b>Závist</b>				
<b>Pocity viny</b>				
<b>Stud</b>				
<b>Odpor</b>				

<b>Emoce/četnost: často, občas, vůbec</b>	<b>Co emoci spouští?</b>	<b>Jaké myšlenky se mi honí hlavou?</b>	<b>Kde v těle emoci cítím?</b>	<b>Jak se obvykle chovám?</b>
<i>Příklad: Vzteky/ často</i>	<i>nedodržení slibů, neschopnost druhých, byrokracie, dopravní zácpy...</i>	<i>debil jeden proč tolik lidí jezdí autem? (neplodné myšlenky 😊)...</i>	<i>napětí v celém těle, horko, funím...</i>	<i>buď to dusím v sobě a potom někde vybouchnu, začnu křičet, nadávat, stěžovat si...</i>
<b>Opovržení</b>				
<b>Ponížení</b>				
<b>Nervozita</b>				
<b>Žárlost</b>				
<b>Znechucení</b>				
<b>Zklamání</b>				
<b>Bezmoc</b>				
<b>Nejistota</b>				
<b>Apatie</b>				
<b>Osamělost</b>				

<b>Emoce/četnost: často, občas, vůbec</b>	<b>Co emoci spouští?</b>	<b>Jaké myšlenky se mi honí hlavou?</b>	<b>Kde v těle emoci cítím?</b>	<b>Jak se obvykle chovám?</b>
<i>Příklad: Euforie/ občas</i>	<i>když se mi něco výjimečného podaří; když vyjde něco, co jsem si moc přála...</i>	<i>to je super, já mám takovou kliku...</i>	<i>energie v celém těle, chvění, chce se mi křičet, skákat...</i>	<i>začnu křičet radostí a jdu si zacvičit nebo si dám sklenku vína – na ztlumení energie...</i>
Láska				
Radost				
Naplnění				
Vděčnost				
Úleva				
Obdiv				
Hrdost				
Soucit				

<b>Emoce/četnost: často, občas, vůbec</b>	<b>Co emoci spouští?</b>	<b>Jaké myšlenky se mi honí hlavou?</b>	<b>Kde v těle emoci cítím?</b>	<b>Jak se obvykle chovám?</b>
<i>Příklad: Euforie/ občas</i>	<i>když se mi něco výjimečného podaří; když vyjde něco, co jsem si moc přála...</i>	<i>to je super, já mám takovou kliku...</i>	<i>energie v celém těle, chvění, chce se mi křičet, skákat...</i>	<i>začnu křičet radostí a jdu si zacvičit nebo si dám sklenku vína – na ztlumení energie...</i>
Naděje				
Touha				
Vášeň				
Zájem				
Klid				
Euforie				
Něžnost				
Odvaha				
Příjetí				