Seznam emocí

Tímto seznamem si pomozte, když hledáte přesné slovo. Nejdřív najděte rodinu, do které pocit patří, pak v ní vyberte to slovo, které sedí nejlíp. Když se ani jedno slovo netrefí, napište si vlastní. Přesnější slovo znamená klidnější rozhovor.

Když jsou potřeby nenaplněné

Podráždění
podrážděný/á, otrávený/á, netrpělivý/á, nesvůj, rozladěný/á, znechucený/á

Frustrace a napětí
frustrovaný/á, napjatý/á, pod tlakem, zahlcený/á, bezmocný/á, nervózní, neklidný/á

Hněv
rozzlobený/á, naštvaný/á, rozzuřený/á, dotčený/á, pobouřený/á

Strach
ustaraný/á, úzkostný/á, vyděšený/á, nejistý/á, ostražitý/á, vylekaný/á

Smutek
smutný/á, zklamaný/á, zraněný/á, osamělý/á, odcizený/á, sklíčený/á

Stud a rozpaky
zahanbený/á, provinilý/á, trapně mi je, chce se mi zmizet, rozpačitý/á

Zmatek
zmatený/á, překvapený/á, šokovaný/á, na vážkách, ztracený/á

Únava
unavený/á, vyčerpaný/á, otupělý/á, bez energie, apatický/á

Závist a soupeření
závistivý/á, žárlivý/á, ukřivděný/á, srovnávám se

Když jsou potřeby naplněné

Klid
klidný/á, uvolněný/á, v bezpečí, spokojený/á, vyrovnaný/á, ulevilo se mi

Radost
šťastný/á, nadšený/á, natěšený/á, hravý/á, plný/á energie, vzrušený/á

Blízkost
vděčný/á, dojatý/á, blízko druhým, přijatý/á, vřelý/á

Síla
hrdý/á, sebejistý/á, posílený/á, odhodlaný/á, schopný/á

Zaujetí
zvědavý/á, soustředěný/á, inspirovaný/á, zaujatý/á

Jak to použít v jedné větě: „Cítím… když… potřebuji…“ Například: „Cítím se napjatě, když se o tom bavíme před ostatními, potřebuji trochu soukromí.“

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746