

JAK SE MŮŽEME CÍTIT?

- | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|
| <input type="radio"/> POZITIVNĚ | <input type="radio"/> HRAVĚ | <input type="radio"/> PLNI POCHYBNOSTÍ | <input type="radio"/> PLNI NECHUTI |
| <input type="radio"/> ŠŤASTNĚ | <input type="radio"/> KREATIVNĚ | <input type="radio"/> USTARANĚ | <input type="radio"/> PLNI ODPORU |
| <input type="radio"/> NADĚJEPLNĚ | <input type="radio"/> PLNI OČEKÁVÁNÍ | <input type="radio"/> POPLAŠENĚ | <input type="radio"/> PLNI HNUSU |
| <input type="radio"/> ODHODLANĚ | <input type="radio"/> NEUTRÁLNĚ | <input type="radio"/> USTRAŠENĚ | <input type="radio"/> ZNECHUCENĚ |
| <input type="radio"/> HRDĚ | <input type="radio"/> ZNUDĚNĚ | <input type="radio"/> CITLIVĚ | <input type="radio"/> PLNI VZDORU |
| <input type="radio"/> OPTIMISTICKY | <input type="radio"/> BEZ ENERGIE | <input type="radio"/> VYSTRESOVANĚ | <input type="radio"/> ZUŘIVĚ |
| <input type="radio"/> BEZPEČNĚ | <input type="radio"/> NEGATIVNĚ NALADĚNI | <input type="radio"/> NERVÓZNĚ | <input type="radio"/> ŽÁRLIVĚ |
| <input type="radio"/> VZRUŠENĚ | <input type="radio"/> BEZ NÁLADY | <input type="radio"/> ÚZKOSTNĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> PLNI DŮVĚRY | <input type="radio"/> NETEČNĚ | <input type="radio"/> ZMATENĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> MILOVANĚ | <input type="radio"/> NEKLIDNĚ | <input type="radio"/> UNAVENĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> SPOKOJENĚ | <input type="radio"/> NEJISTĚ | <input type="radio"/> SKLÍČENĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> INSPIROVANĚ | <input type="radio"/> LHOSTEJNĚ | <input type="radio"/> ZRANĚNĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> MOTIVOVANĚ | <input type="radio"/> PRÁZDNĚ | <input type="radio"/> ROZZLOBENĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> VDĚČNĚ | <input type="radio"/> ZAHLCENĚ | <input type="radio"/> ZOUFALĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> KLIDNĚ | <input type="radio"/> ZRANITELNĚ | <input type="radio"/> BEZMOCNĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> SILNĚ | <input type="radio"/> KAJÍCENĚ | <input type="radio"/> PODRÁŽDĚNĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> SEBEJISTĚ | <input type="radio"/> VÁHAVĚ | <input type="radio"/> ZKLAMANĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> PLNI ÚLEVY | <input type="radio"/> ROZLADĚNĚ | <input type="radio"/> OPUŠTĚNĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> PLNI ENERGIE | <input type="radio"/> SKEPTICKY | <input type="radio"/> NAŠTVANĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> PLNI ZÁJMU | <input type="radio"/> ODMĚŘENĚ | <input type="radio"/> FRUSTROVANĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> SVOBODNĚ | <input type="radio"/> PODEZÍRAVĚ | <input type="radio"/> LÍTOSTIVĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> VOLNĚ | <input type="radio"/> OPATRNĚ | <input type="radio"/> OSAMĚLE | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> NADŠENĚ | <input type="radio"/> POPUDLIVĚ | <input type="radio"/> NA DNĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> POBAVENĚ | <input type="radio"/> PODRÁŽDĚNĚ | <input type="radio"/> VYDĚŠENĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> VESELE | <input type="radio"/> ROZPAČITĚ | <input type="radio"/> PROVINILE | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> ZVĚDAVĚ | <input type="radio"/> ODCIZENĚ | <input type="radio"/> SMUTNĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> STABILNĚ | <input type="radio"/> NEDOSTATEČNĚ | <input type="radio"/> PONÍŽENĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> MÁME VĚCI V RUKOU | <input type="radio"/> BEZVÝZNAMNĚ | <input type="radio"/> BEZ UZNÁNÍ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> MÁME HODNOTU | <input type="radio"/> PODŘÍZENĚ | <input type="radio"/> VYLOUČENĚ | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> LÁSKYPLNĚ | <input type="radio"/> MÉNĚCENNĚ | <input type="radio"/> ZAHANBENĚ | <input type="radio"/> |

ZAMYSLETE SE!

KTERÉ EMOCE
PROŽÍVÁTE NEJČASTĚJI?

Výčet různých odstínů lidských emocí by mohl být nekonečný. Pro naše duševní zdraví je důležité vnímat své emoce a učit se rozumět tomu, co může být jejich spouštěčem. Pokud dlouhodobě pocítujeme převážně emoce náročné, negativní, je na místě zpozornět a více pečovat o své emoční zdraví.