

**WACHLARZ MOICH EMOCJI
-ćwiczenie praktyczne.**



Wszelkie Prawa Zastrzeżone. Nie zgadzam się na udostępnianie, kopiowanie i rozpowszechnianie w jakiegokolwiek formie tego dokumentu.

2010 r.

BIZNES I MACIERZYŃSTWO

TU ZNAJDZIESZ:

Praktyczne ćwiczenie określające jakich emocji doświadczasz najczęściej.

BIZNES I MACIERZYŃSTWO

Ćwiczenie

W tabeli poniżej zaznacz swoje emocje – analizując swoje stany wewnętrzne każdego dnia – przez tydzień.

W górnej części tabeli w wierszu pierwszym zaznaczaj odpowiednio każdego dnia wszystkie emocje które przeżywałaś. Przypomnij sobie wydarzenia. Przypomnij sobie rozmowy z ludźmi – jednym słowem wszystko to, co się działo w Twoim życiu tego dnia. Jakie emocje przeżywałaś? Możesz je:

- albo wpisać nazywając
- albo wcześniej zaznaczyć kolorami poszczególne emocje na liście emocji (tak jak Tobie się one kojarzą). Teraz tylko zarysowujesz dany prostokąt (z danego dnia kolorami emocji).

W dolnej kolumnie zaznacz intensywność emocji (bez rozgraniczenia na poszczególne stany).

Im bardziej intensywne przeżycia miałaś danego dnia tym mocniej zarysuj kratkę. Intensywność dotyczy zarówno emocji pozytywnych jak i negatywnych.

Im mniej intensywne emocje – tym delikatniej zarysowujesz kratkę z danego dnia.

W ten sposób sama jak na dłoni określisz swój nastrój w skali dnia i całego tygodnia.

BIZNES I MACIERZYŃSTWO

Tabela emocji

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

BIZNES I MACIERZYŃSTWO

Poniżej znajdziesz przykładową listę emocji. Oczywiście możesz dopisać swoje przykłady.

Przykładowa Lista Emocji:

Dotknięta
Niespokojna
Oburzona
Rozżalona
Zalękniona
Rozczarowana
Zawstydzona
Skrepowana
Przygaszona
Zła
Przerażona
Rozgniewana
Wstrząśnięta
Nieszczęśliwa
Spięta
Przestraszona
Przygnębiona
Rozdrażniona
Urażona
Zakłopotana
Załamana
Zaszokowana
Udręczona
Stroskana
Sfrustrowana
Spanikowana
Smutna
Apatyczna
Speszona
Zaskoczona

BIZNES I MACIERZYŃSTWO

Zaniepokojona
Niespokojna
Wstrząśnięta

Beztroska
Energiczna
Zadowolona
Szczęśliwa
Wesoła
Ożywiona
Rozbawiona
Przejęta
Promienna
Roztkliwiona
Zapalona
Zrelaksowana
Zbudowana
Życzliwa
Zainteresowana
Rozentuzjasmowana
Radosna
Pokrzepiona
Pogodna
Zafascynowana
Zauroczona
Spokojna
Wdzięczna
Usatysfakcjonowana
Wzruszona
Ubawiona
Zakochana
Wypoczęta
Zainspirowana
Ufna
Przyjacielska
Wesoła

BIZNES I MACIERZYŃSTWO

Zaciekawiona

BIZNES I MACIERZYŃSTWO