

## PRZYJEMNE I NIEPRZYJEMNE UCZUCIA

Przygotuj dwa kolory mazaka np. zielony i czerwony. Czerwonym podkreśl emocje dla Ciebie nieprzyjemne, a zielonym te przyjemne. Ciekawe przy ilu postawisz znak zapytania, użyj dwóch kolorów albo zostaw niepodkreślone, jeśli nie wiesz. To ćwiczenie pozwoli Ci głębiej zastanowić się nad emocjami i własnym podejściem do nich oraz wzbogaci Twój słownik.

radość	obawa	zazdrość	strach		
	sympatia	miłość	lęk	wstręt	
duma	przerażenie	niepokój	zmieszanie		
	zaciekawienie	rozbawienie	ekscytacja	odraza	
złość	nadzieja	zachwyty	żał	furia	
	szczęście	gniew	irytacja	załamanie	ból
rozpromienienie		spokój			
		oczarowanie	oburzenie		
		załamanie		honor	
wesołość					
	boczenie się	ambicja	skrępowanie		
wściekłość	smutek		znużenie		
		poczucie winy			
mściwość					
	zaskoczenie			empatia	