

# 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"/> ZOUFFALE         | <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"/> SVOBODNĚ          | <input type="radio"/> PODEZÍRAVĚ         | <input type="radio"/> LÍTOSTIVĚ        |  |
| <input type="radio"/> VOLNĚ             | <input type="radio"/> OPATRNĚ            | <input type="radio"/> OSAMĚLE          | <b>ZAMYSLETE SE!</b>                         |
| <input type="radio"/> NADŠENĚ           | <input type="radio"/> POPUDLIVĚ          | <input type="radio"/> NA DNĚ           | <b>KTERÉ EMOCE<br/>PROŽÍVÁTE NEJČASTĚJI?</b> |
| <input type="radio"/> POBAVENĚ          | <input type="radio"/> PODRÁŽDĚNĚ         | <input type="radio"/> VYDĚŠENĚ         |  |
| <input type="radio"/> VESELE            | <input type="radio"/> ROZPAČITĚ          | <input type="radio"/> PROVINILE        |  |
| <input type="radio"/> ZVĚDAVĚ           | <input type="radio"/> ODCIZENĚ           | <input type="radio"/> SMUTNĚ           |  |
| <input type="radio"/> STABILNĚ          | <input type="radio"/> NEDOSTATEČNĚ       | <input type="radio"/> PONÍŽENĚ         |  |
| <input type="radio"/> MÁME VĚCI V RUKOU | <input type="radio"/> BEZVÝZNAMNĚ        | <input type="radio"/> BEZMOCNĚ         |  |
| <input type="radio"/> MÁME HODNOTU      | <input type="radio"/> PODŘÍZENĚ          | <input type="radio"/> VYLOUČENĚ        |  |
| <input type="radio"/> LÁSKYPLNĚ         | <input type="radio"/> MÉNĚCENNĚ          | <input type="radio"/> ZAHANBENĚ        |  |

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 pociťujeme převážně emoce náročné, negativní, je na místě zpozornět a více pečovat o své emoční zdraví.