**MÓJ UCZUCIOWY KALENDARZ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA, GODZINA** | **PRZYJEMNE WYDARZENIA** | **UCZUCIA** | **NIEPRZYJEMNE WYDARZENIA** | **UCZUCIA** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**LISTA UCZUĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRZYJEMNYCH** | radość | podekscytowanie | spokój | zaufanie | przyjaźń | zadowolenie |
| duma | szczęście | miłość | ciekawość | dobroć | czułość |
| euforia | nadzieja | optymizm | pewność | podniecenie | przyjemność |
| sympatia | zaufanie | ulga | wesołość | uwielbienie | wzruszenie |
| zachwyt | zainteresowanie | życzliwość |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEPRZYJEMNYCH** | smutek | zdenerwowanie | niepewność | rozpacz | złość | wściekłość |
| ból | lęk | panika | upokorzenie | rozczarowanie | przerażenie |
| panika | strach | frustracja | poczucie winy | wstyd | rozdrażnienie |
| zażenowanie | irytacja | gniew | napięcie | niechęć | nienawiść |
| agresja | bezradność | niepokój | odraza | odrzucenie | obrzydzenie |
| pogarda | porażka | przerażenie | przygnębienie | samotność | wstręt |
| zazdrość | zniecierpliwienie | znudzenie | żal |  |  |
|  |  |  |  |  |  |