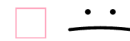


# TWÓJ ROK *emocji*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

## DODAJ KOLOR:



## TWOJA LISTA EMOCJI

# UWIECZNIJ emocje

Pokoloruj kolejne okienka zgodnie ze ściągą, w zależności od głównych emocji towarzyszących Ci danego dnia. W okienkach możesz też wypisać bardziej szczegółowe uczucia - skorzystaj z listy na kolejnej stronie.

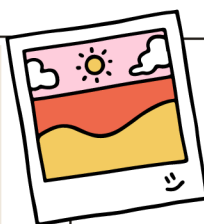
1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31



ściaga



radość



strach



smutek



złość



uczucia i emocje  
złożone

listę emocji znajdziesz na kolejnej stronie

# LISTA emocji

## radość

euforia  
błogość  
podniecenie  
szczęście  
rozbawienie  
entuzjizm  
zadowolenie  
zachwył  
wdzięczność  
wesołość  
ekscytacja  
sympatia  
życzliwość  
satisfakcja  
odprężenie  
ożywienie  
serdeczność  
czułość  
ulga  
beztroska  
spełnienie  
docenienie  
przyjemność

## smutek

zawód  
gorycz  
rozpacz  
żał  
melancholia  
zmartwienie  
przybicie  
depresja  
apatia  
żałoba  
przygnębenie  
ból  
zranienie  
przygaszenie

## strach

trwoga  
niepokój  
lęk  
przerażenie  
panika  
obawa  
niepewność  
bojaźliwość  
nieśmiałość  
podejrzliwość  
powściągliwość  
zagubienie  
wahanie  
podejrzliwość  
popłoch

## złość

wzburzenie	wkurzenie	zacierzewienie
frustracja	gniew	oburzenie
nienawiść	zdenerwowanie	pogarda
irytacja	podrażnienie	mściwość
wściekłość	zniecierpliwienie	desperacja
uraza	niechęć	furia

## uczucia i emocje złożone

wstyd	trauma	skrępowanie	zmęczenie
poczucie winy	upokorzenie	zazdrość	niezadowolenie
zakłopotanie	poczucie bezpieczeństwa	ulga	akceptacja
zdziwienie	poczucie własnej wartości	troska	ufność
wstręt	poczucie niższości	bezsilność	oszołomienie
tęsknota	poczucie straty	bezzadność	zakłopotanie
dyskomfort	poczucie krzywdy	amok	pogarda wyrzuty
rozczarowanie	poczucie odrzucenia	napięcie	sumienia
obojętność	poczucie żałoby	współczucie	uwielbienie
			zaskoczenie
			miłość