

Kolo čustev

Od štirih osnovnih čustev do natančnih odtenkov — da najdeš pravo besedo.

Natančnejša beseda ni kozmetika: že samo poimenovanje čustva zniža jakost telesnega odziva. Ob pravi besedi se v telesu navadno nekaj sprosti ali zaostri — **to je potrditev**.

Odtenki

- 1. **Jeza:** razdraženost · ogorčenost · zamera · nejevolja · bes · ljubosumje · zavist · prezir
- 2. **Strah:** tesnoba · negotovost · zaskrbljenost · nemir · panika · groza · sram · zadrega
- 3. **Žalost:** otožnost · razočaranje · obup · osamljenost · praznina · hrepenenje · krivda · obžalovanje
- 4. **Vesetje:** zadovoljstvo · olajšanje · hvaležnost · navdušenje · ponos · nežnost · upanje · mir

Moji zapisi

DATUM	KJE V TELESU	OSNOVNO ČUSTVO	NATANČEN ODTENEK	NA KAJ JE NASLOVLJENO

Kaj opažam

Katero čustvo najtežje poimenujem?

Katero se najpogosteje skriva za drugim?