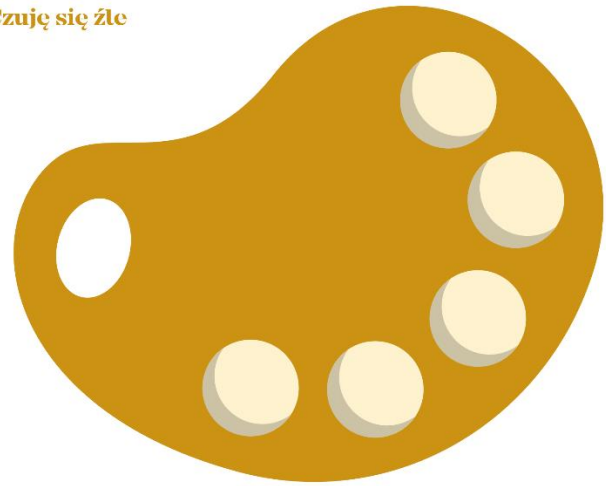
SMP komunikacja i mediacje



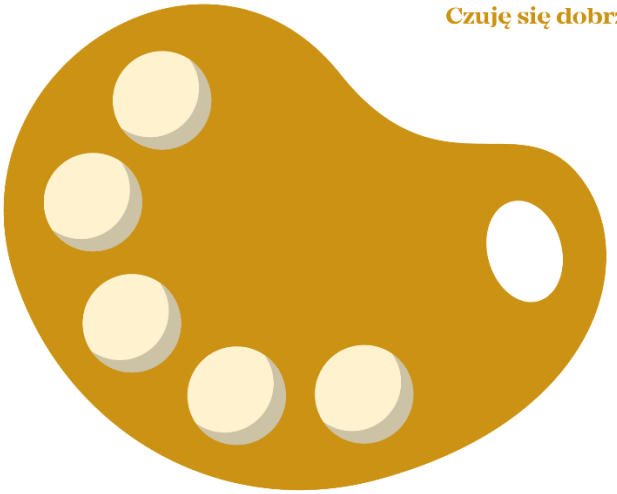
Moja paleta uczuć

Na pytanie „Jak się masz?" odpowiadasz najczęściej „Dobrze" albo „Kiepsko", co tylko z grubsza mówi coś o Twoim samopoczuciu. Dodaj do swojej osobistej palety barw preferowane nazwy uczuć. Wybierz z poniższej listy te, które najbardziej do Ciebie przemawiają.

Czuję się źle



Czuję się dobrze



Lista uczuć

Spokojny	Kochający	Zadowolony	Wesoły
Cichy Spokojny Zadowolony Zaabsorbowany Pochłonięty Wylewny Pogodny Kochający Błogi Usatysfakcjonowany Zrelaksowany Czujący ulgę Beztroski Opanowany Spełniony	Ciepły Czuły Delikatny Doceniający Przyjacielski Wrażliwy Współczujący Wdzięczny Nakarmiony Ufający Otwarty Wdzięczny Promienny Uwielbiający Żarliwy	Szczęśliwy Podekscytowany Pełen nadziei Radosny Zachwycony Zachęcony Wdzięczny Pewny siebie Zainspirowany Poruszony Dumny Radosny Pełen ekstazy Optymistyczny wniebowzięty	Pełen energii Tryskający życiem Orzeźwiony Pełen werwy Odświeżony Figlarny Pełen życia Żwawy Żywiołowy Rozemocjonowany Żądny przygód Psotny Rozradowany Zwariowany Optymistyczny Zelektryzowany

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Zainteresowany	Zły	Smutny	Przestraszony
Zaangażowany Dociekliwy Przejęty Wzbogacony Pochłonięty Czujny Podekscytowany Zaskoczony Zatroskany Ciekawy Chętny Entuzjastyczny Zafascynowany Zaintrygowany Zdziwiony pomocny	Niecierpliwy Pesymistyczny Niezadowolony Sfrustrowany Drażliwy Nerwowy Zrzędliwy Wzburzony Wyprowadzony z równowagi Zdegustowany Rozdrażniony Kłótliwy Uraza, gorzki Wściekły Zawzięty Rozgniewany Wrogi Rozwścieczony gwałtowny	Samotny Ociężały Niespokojny Bezradny Ponury Przytłoczony Z rezerwą Przybity Zniechęcony Niezadowolony Wstrząśnięty Zniechęcony Zrozpaczony zatroskany Nieszczęśliwy Przygnębiony Smutny Czujący się żałośnie Strapiony melancholijny	Zaniepokojony Przestraszony Zaskoczony Nerwowy Roztrzęsiony Zmrożony Niespokojny Zmartwiony Udręczony Samotny Niepewny Wyczulony Zaszokowany Lękliwy Pełen obaw Zazdrosny Zdesperowany Podejrzliwy Wystraszony
Zmęczony	**Zmieszany**		
Wykończony Zobojętniały Apatyczny Obojętny Znużony Przytłoczony Niespokojny Bezradny Ociężały Śpiący Niezainteresowany Niechętny Bierny Otępiały Znudzony Nie w formie Przybity nieobecny	Sfrustrowany Zakłopotany Niezdecydowany Niespokojny Skrępowany Wycofany Apatyczny Zażenowany Zraniony Zaniepokojony Zirytowany Podejrzliwy Niepewny Zdziwiony Nerwowy Zaskoczony Rozczarowany Zdenerwowany Zdystansowany Sceptyczny		

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Program udostępniony na arunkach licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0. Treść licencji pobrana ze strony: https:// creativecommons.pl/wybierz-licencje/

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ
POLSKIE STOWARZYSZENIE FUNDRAISINGU
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA