

## Priloga 1.2: delavnica Čustva

V tabeli je od leve proti desni prikazanih pet osnovnih čustev. V stolpcih spodaj pa so opisana čustva, glede na intenzivnost njihovega občutenja.

<b>intenzivnost občutkov</b>	<b>SREČA</b>	<b>ŽALOST</b>	<b>JEZA</b>	<b>STRAH</b>	<b>SRAMEŽLJIVOST</b>
<b>visoka</b>	vznesenost razburjenost vzhičenost navdušenje živahnost zamaknjenost razvnetnost veselje	depresija razočaranje osamljenost ranljivost zavriženost brezup žalost mizernost	bes zlovoljnost ogorčenost razdražljivost jeza razburjenost	prestrašenost navdanost z grozo prestrašenost na smrt okamenelost groza panika	obžalovanje skesanost prezir ničvrednost onečaščenost osramočenost
<b>srednja</b>	vedrost dobra volja dobro razpoloženje sproščenost potišenost	zlomljeno srce potrtost prepirljivost obup obžalovanje melanholija	prepirljivost ponorelost vročekrvnost razočaranje pretresenost zgroženost	preplašenost bojazljivost ogroženost negotovost nelagodje pretresenost	spravljaljivost opravljaljivost klečeplazenje občutek krivde
<b>blaga</b>	zadovoljstvo mirnost prijetnost lepo všečnost	nesrečnost slabovoljnost otožnost izgubljenost slabo razpoloženje nezadovoljstvo	zmedenost nadležnost napetost vznejevoljenost vznemirjenost občutljivost	boječnost nervoznost zaskrbljenost sramežljivost negotovost nestrpnost	zadrega razočaranje zapušččenost

Povzeto po viru: Bradberry Travis in Jean Greaves: Čustvena inteligenca - kratak vodnik, 2008