

# JAK VĚDOMĚ A ZDRAVĚ PROŽÍVAT EMOCE

## **Zdravé a nezdravé prožívání emocí**

Moje příklady, zážitky a zkušenosti

## **Pentagram a skupiny emocí**

### **Elementy a emoce**

Dřevo – Hněv, vztek, nervozita

Oheň – Radost, srdečnost, nenávisť

Země – Zádumčivost, starosti, přemítání, úzkost

Kov – Lítost, smutek, žal

Voda - Strach, obavy

Jak se u mě projevují jednotlivé emoce? Jaké jsou reakce mého těla?

# OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ

Moje poznatky při používání 6 kroků Vědomého prožívání emocí

Jaké jsou moje nejčastější emoce?

Kolik % času denně prožívám emoce zdravě a kolik % nezdravě?

Jak mě moje emoce ovládají?

Co změním? Kdy začnu?

Úspěchy a výzvy, které chci sdílet s ostatními.