"Spremeni stres v uspeh", marec-april 2020

Moje današnje počutje

Kako sem se počutil, kaj sem čutil?

Kaj se je zgodilo, da sem se tako počutil, da sem to čutil?

Redno se osredotočajte na svoje počutje. Ob koncu dneva, preden se odpravite spat, si vzemite nekaj minut in preletite dogodke odhajajočega dne. Kaj se je zgodilo in kako ste se ob tem počutili? Vam je bilo neprijetno pred poslovnim sestankom ali med njim? Vas je morda iztirila izjava sodelavca? Ste se doma razjezili zaradi zelo pomembne ali popolnoma nepomembne stvari? Bodite pozorni na vse odtenke misli, čustev in občutkov … in si zapišite ugotovitve.

blaženo
čudovito
harmonično
izpolnjeno
ljubeče
mirno
navdahnjeno
nepopisno dobro
izvrstno
odpuščajoče
olajšano
optimistično
upajoče
prizanesljivo
popolno
prijazno
razumevajoče
spoštljivo
sprejeto
sproščeno
srečno
veličastno
vedro
veselo
zadovoljno
zaupljivo

apatično
naduto
bedno
besno
dolgočasno
dvomeče
jezno
kritično
krivdo
ljubosumno
malodušno
maščevalno
napeto
negotovo
nelagodno
nemočno
nestrpno
nevedno
obsojajoče
obup
obžalovanje
otopelo
črnogledo
ponižano
ponosno
potrto

premaganost
prezir
prizadetost
razburjeno
razdraženo
razočaranje
sovraštvo
sram
strah
tesnoba
ujetost
vznemirjenje
zamera
zaskrbljenost
zavist
žalost