

Čustvena inteligenca

Spoznavanje sebe v različnih okoliščinah je zelo pomembno. Čustva so prisotna ves čas. Prepoznajte jih!

V tabeli je od levi proti desni prikazanih pet osnovnih čustev. V stolpcih spodaj intenzivnost občutkov označi sa x. (v sedanjem trenutku)

Intenzivnost občutkov	SREČA	ŽALOST	JEZA	STRAH	SRAMEŽLJIVOST
Visoka					
Srednja					
Blaga					

Napiši en stavek za vsako čustvo. Nato pojasni, zakaj in kako intenzivno je čustvo v stavku.

SREČA	Stavek	
	Razlaga	
ŽALOST	Stavek	
	Razlaga	
JEZA	Stavek	
	Razlaga	
STRAH	Stavek	
	Razlaga	
SRAMEŽLJIVOST	Stavek	
	Razlaga	