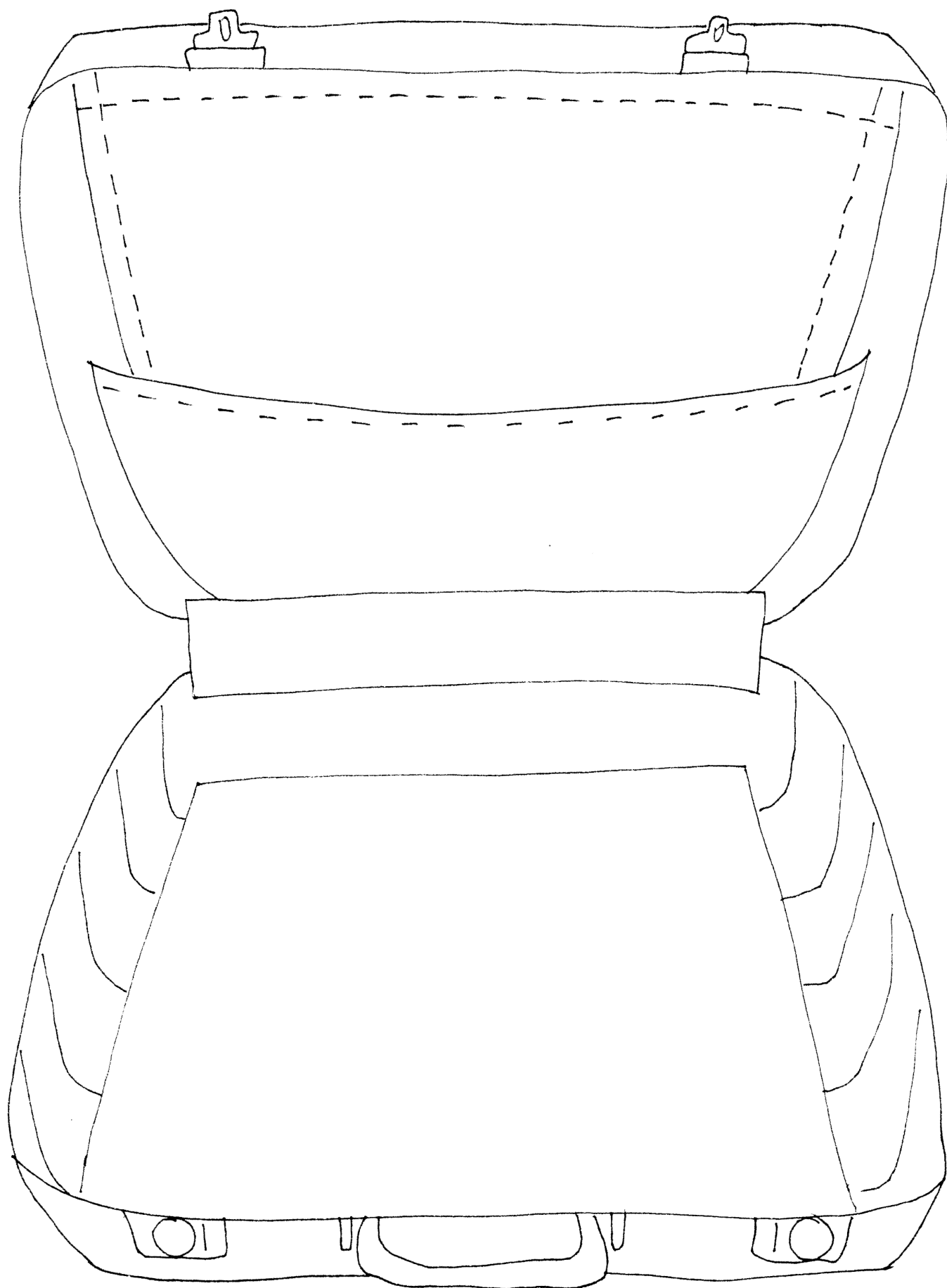
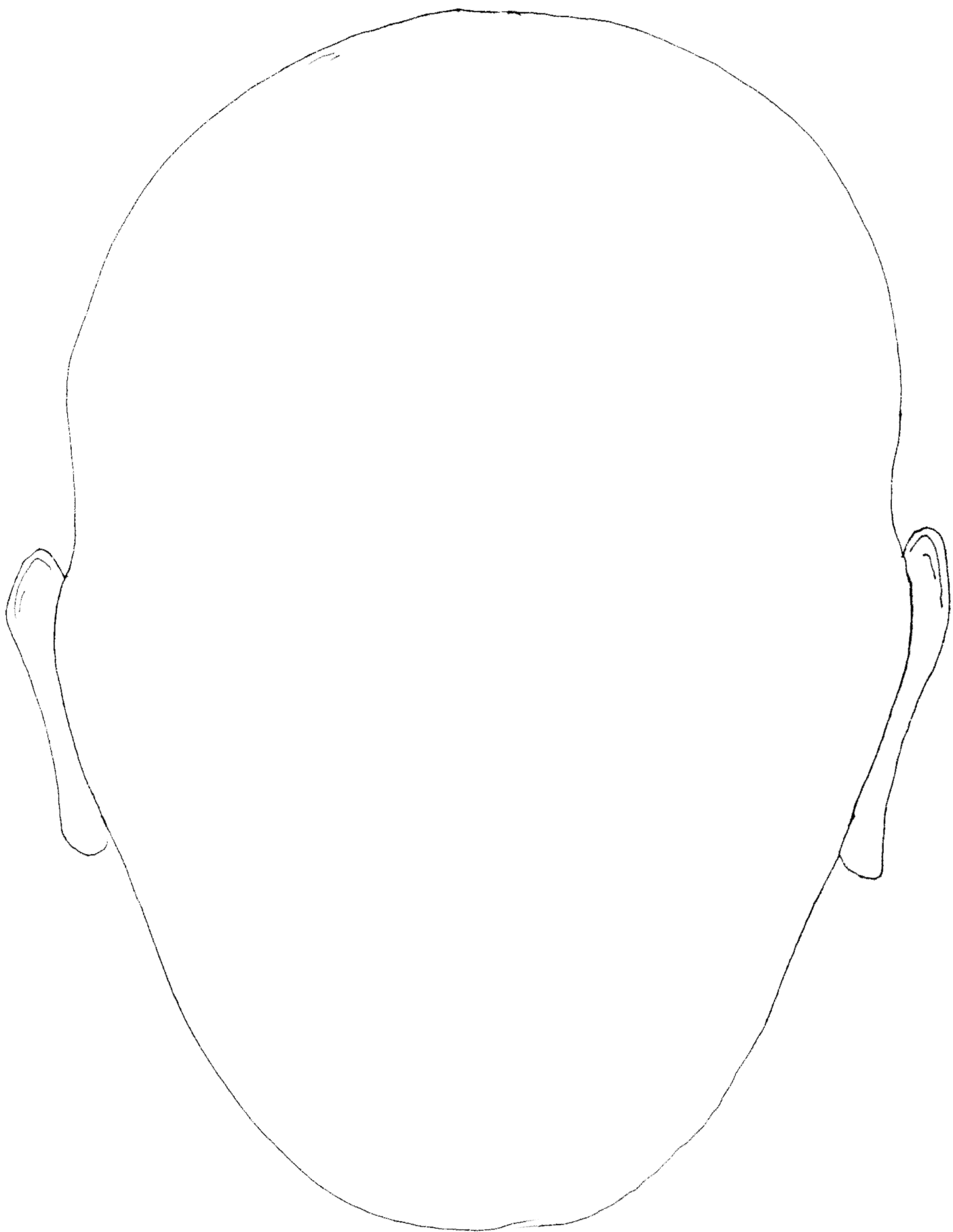


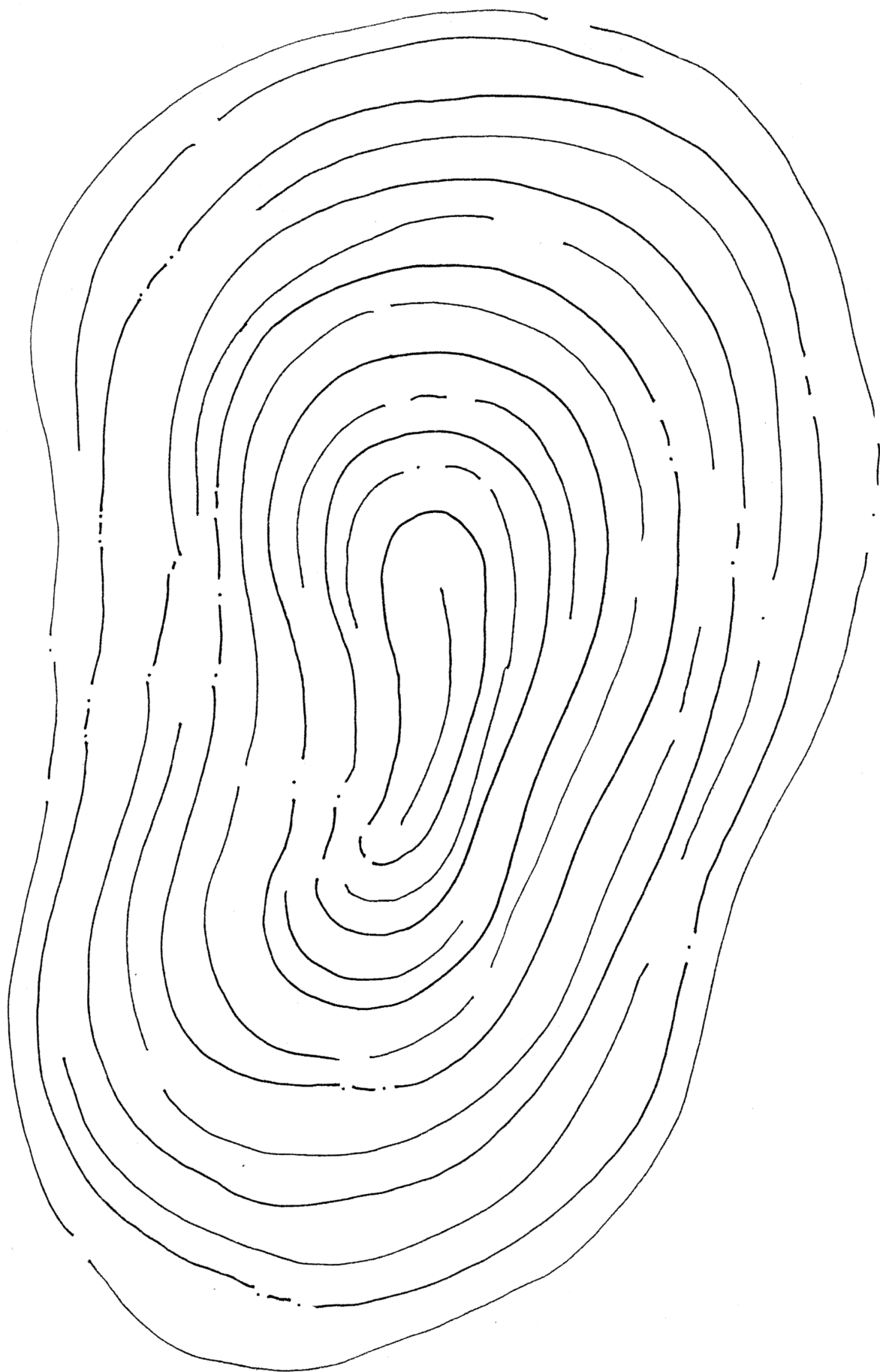
ÖSSZECSOMAGOLT ÉRTÉKEIM



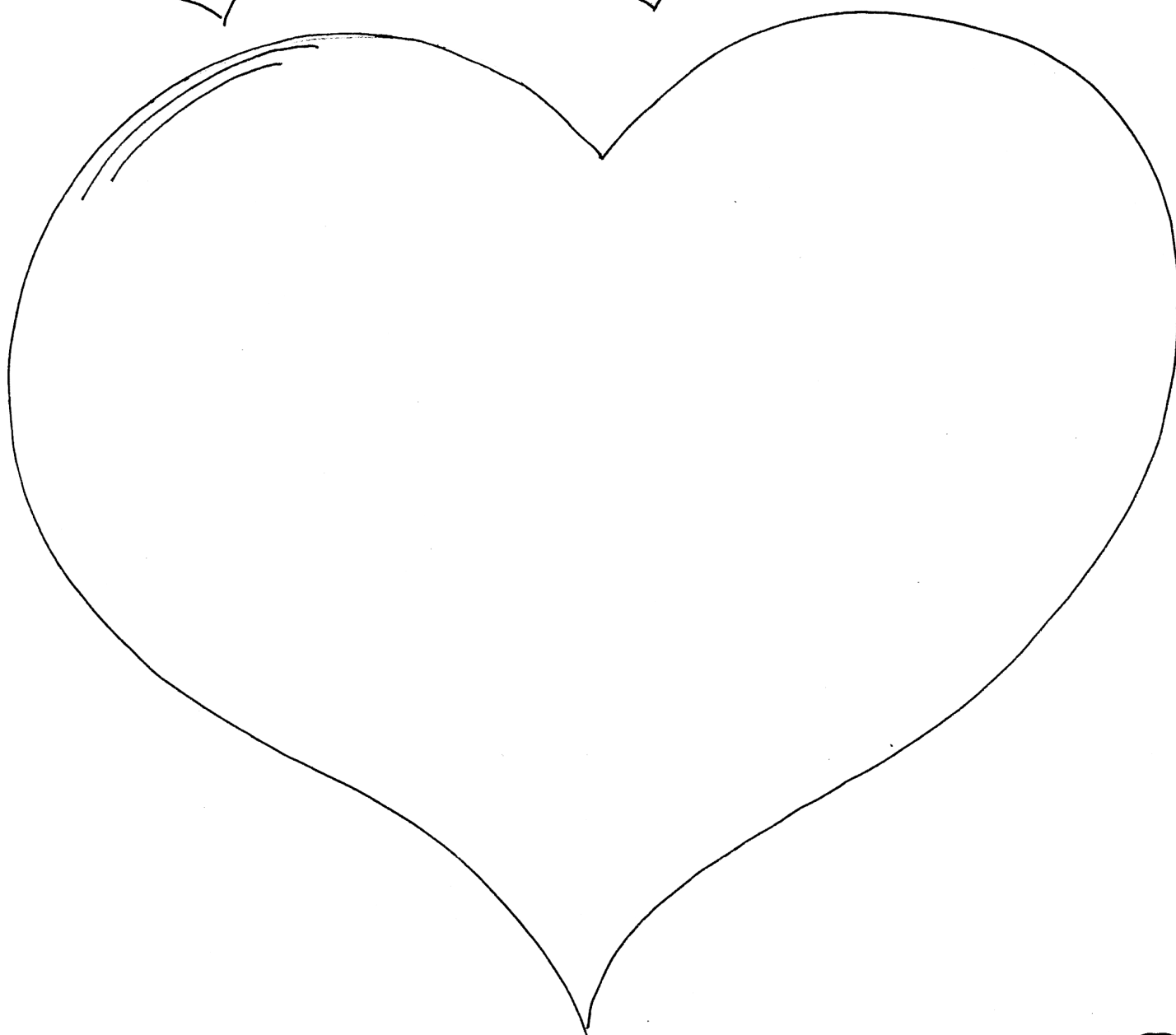
# AGGODALMAIM



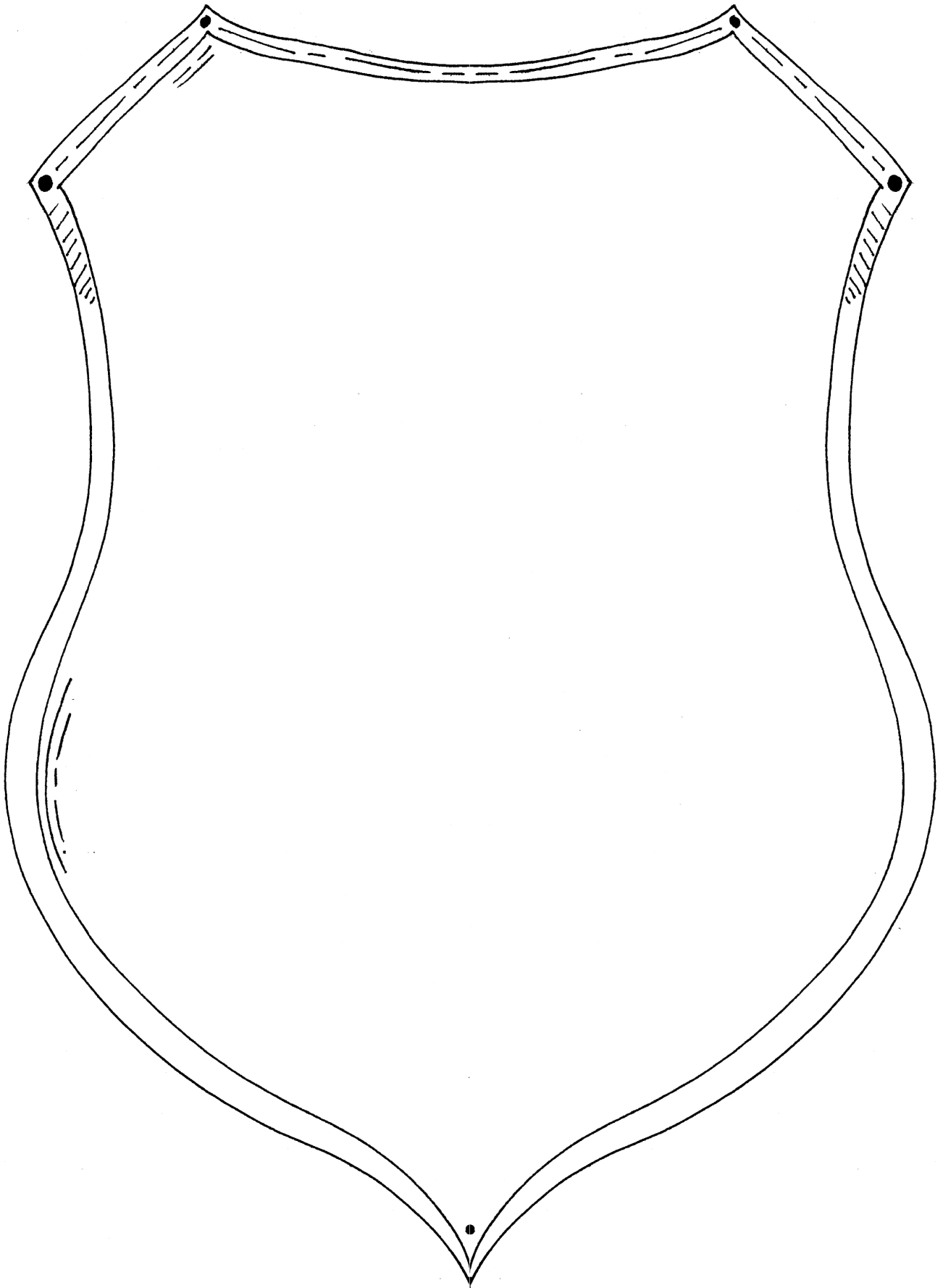
# EGYEDI VAGYOK



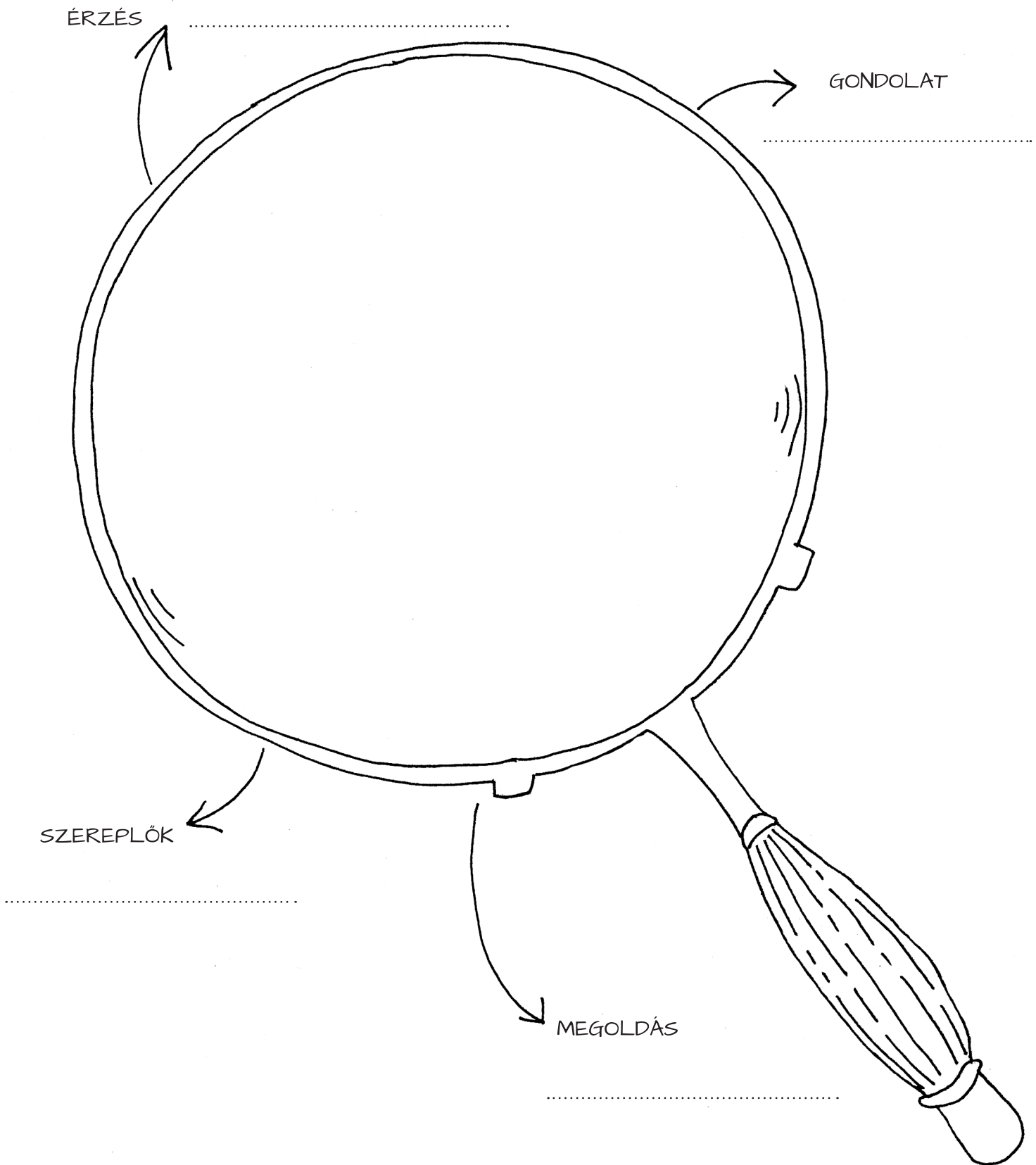
DOLGOK, AMIKET SZERETEK



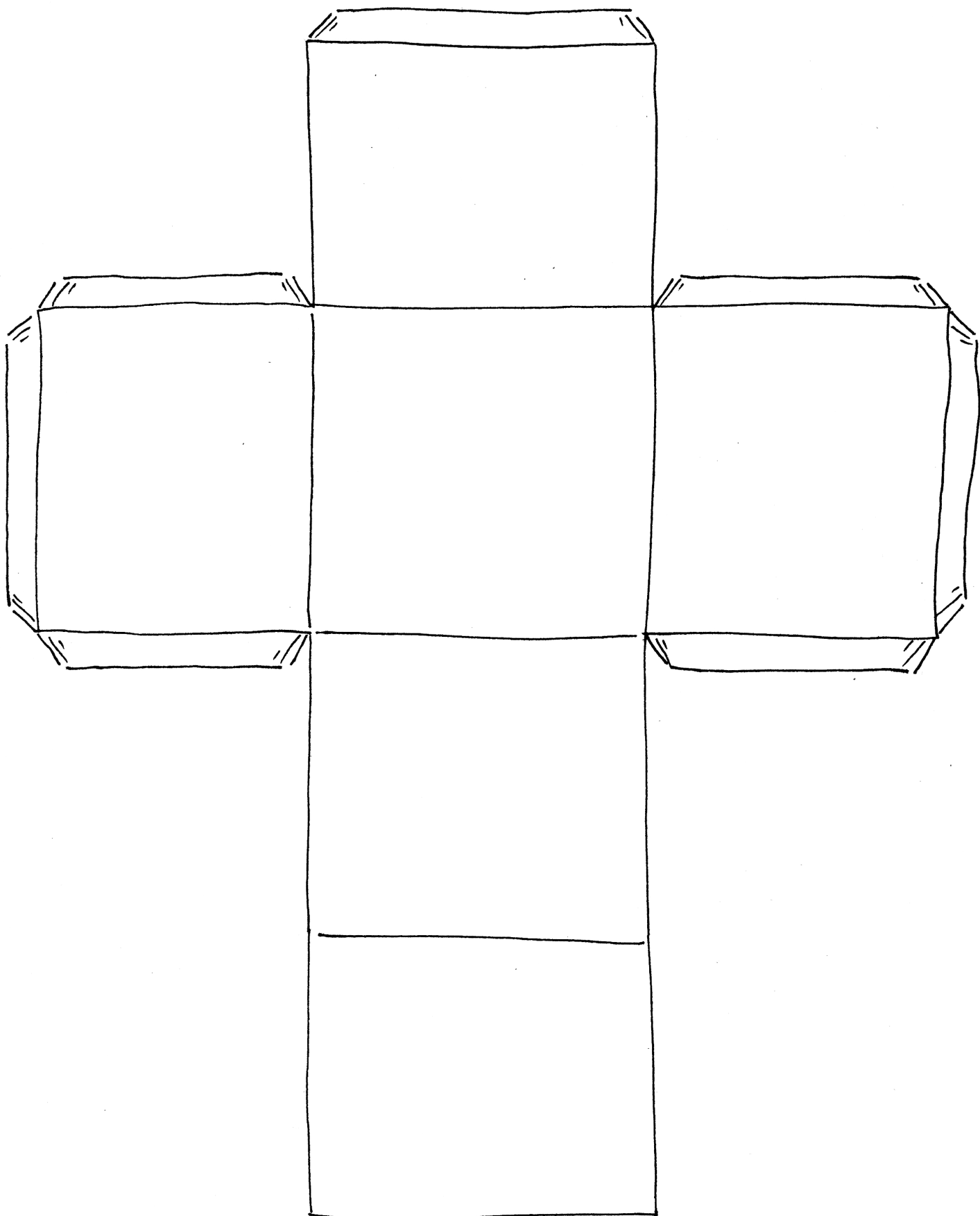
KÜLDETÉSEM CÍMERE

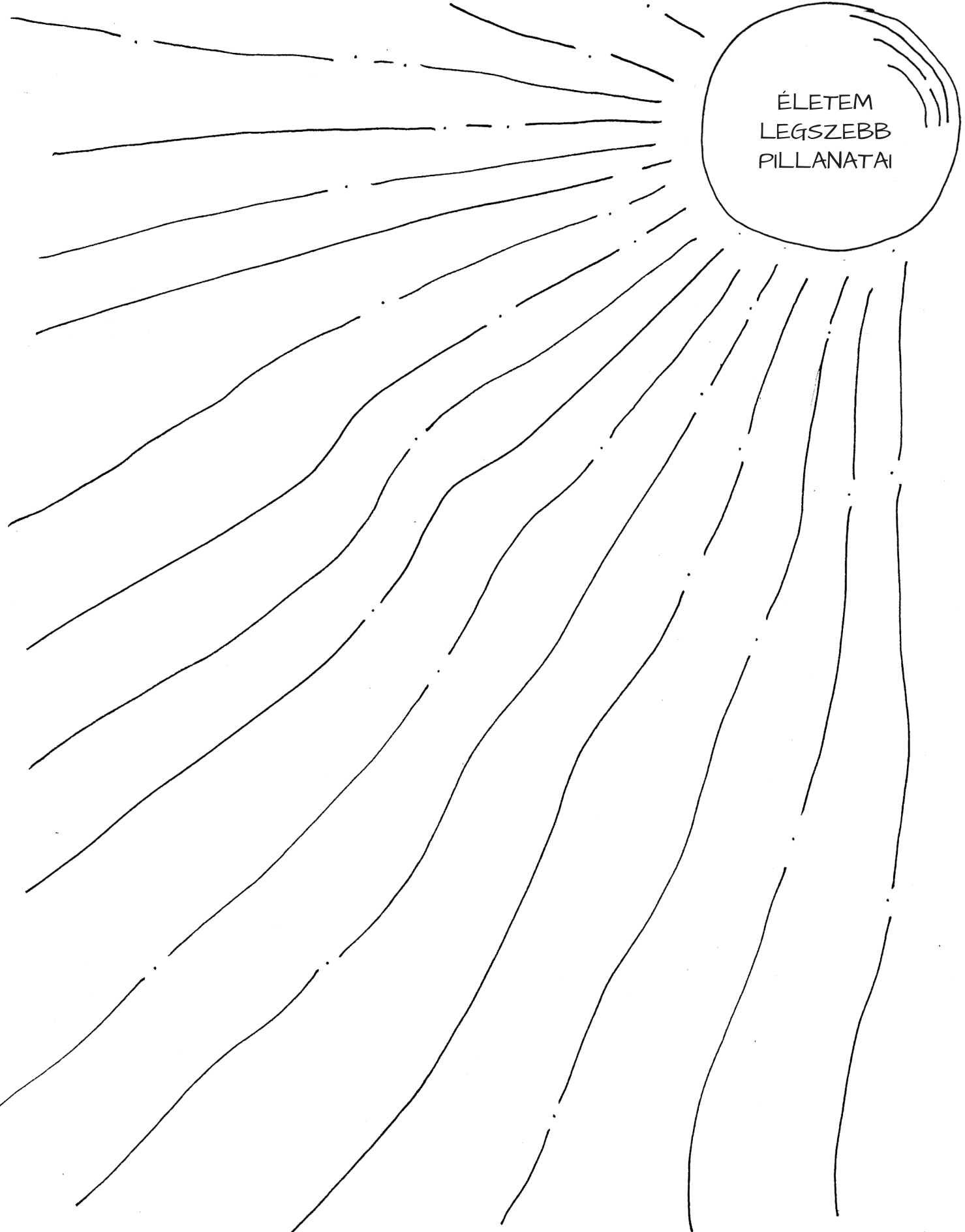


# NAGYÍTÓ ALATT



# HÁLAKOCKA

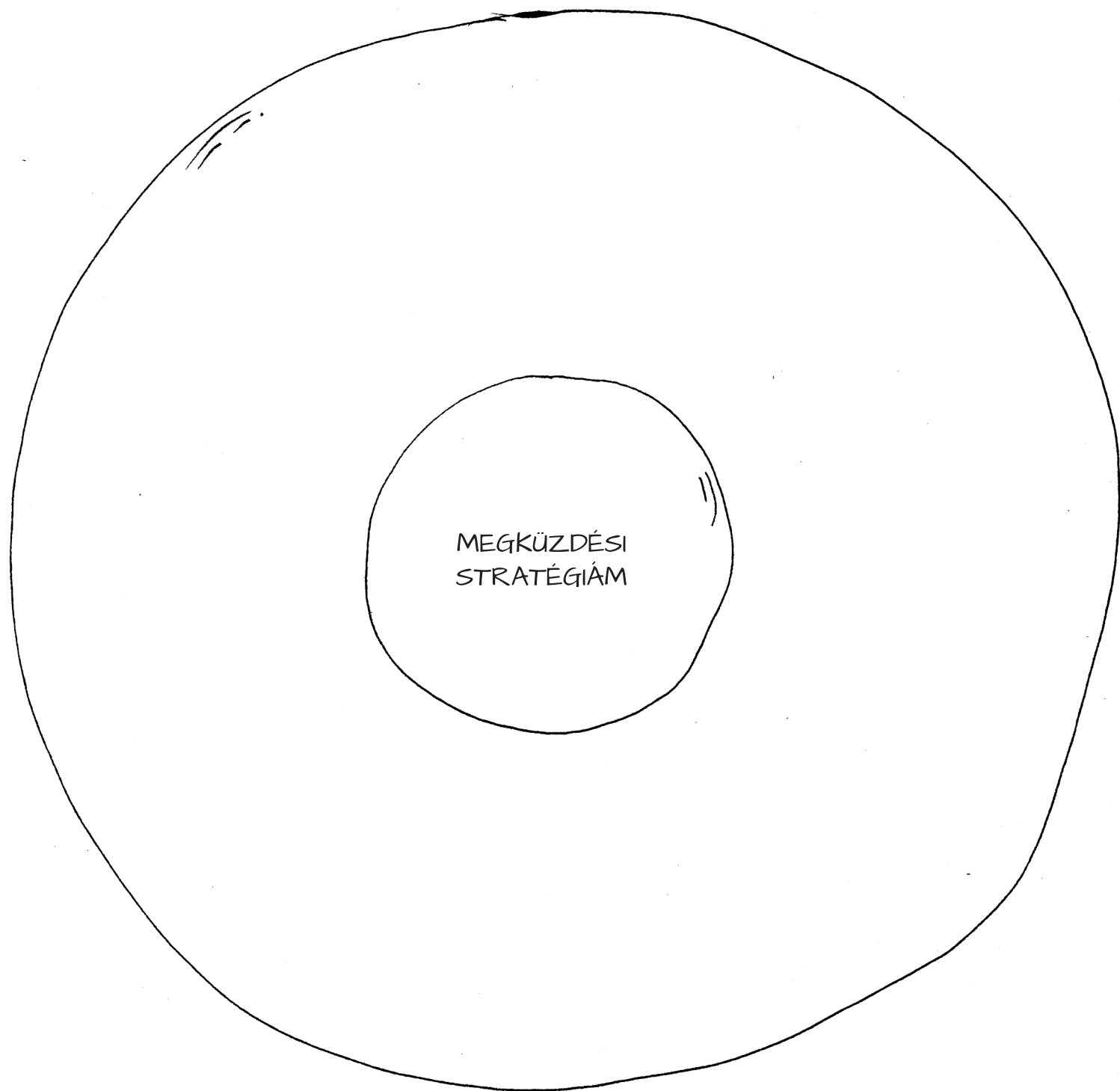




ÉLETEM  
LEGSZEBB  
PILLANATAI

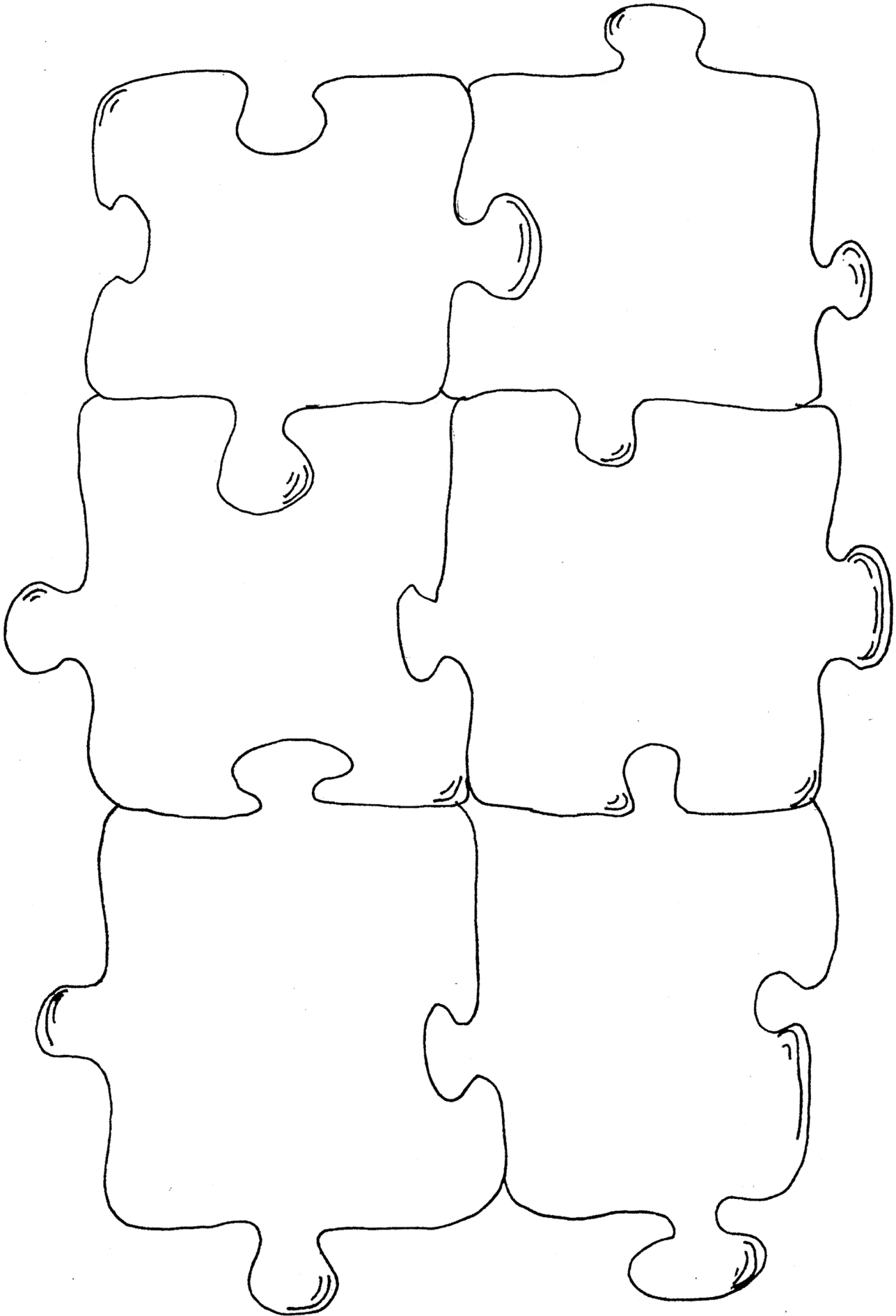
# HÁTRAHAGYOTT LÁBNYOMOM





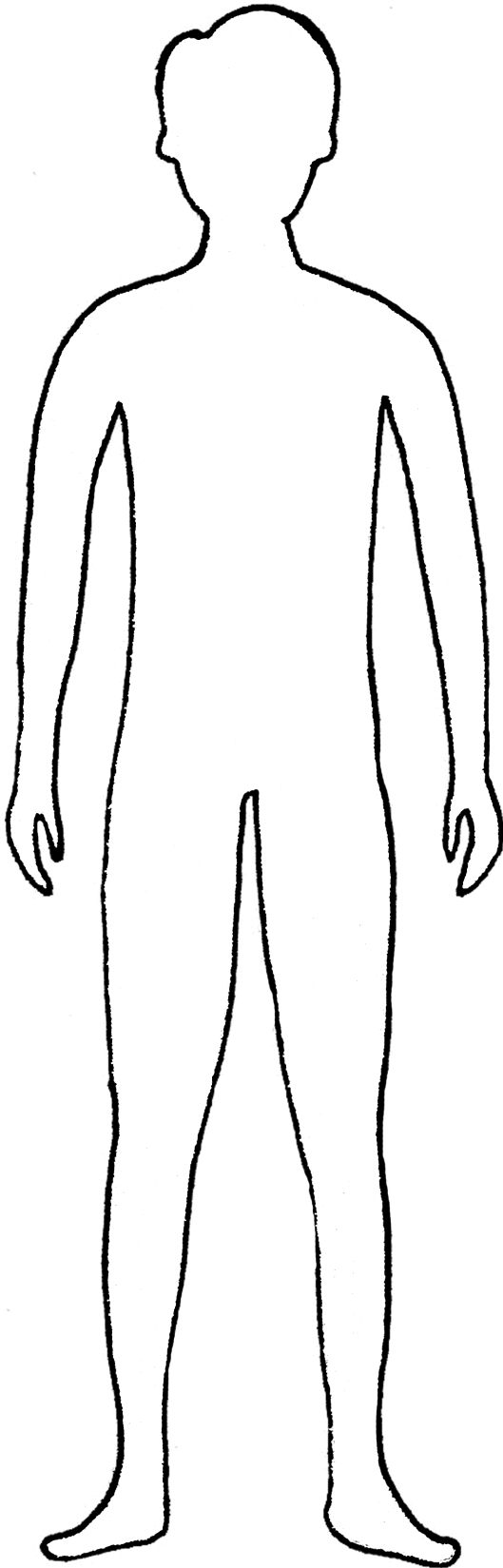
MEGKÜZDÉSI  
STRATÉGIÁM

# ÉLETEM FONTOS DARABJAI



# ÉRZÉSEIM SZÍNKÓDJA

ÍGY SZERETNÉM ÉREZNI MAGAM HOLNAP



SZÍNKÓD

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

# ÉRZÉSEIM SZÍNKÓDJA

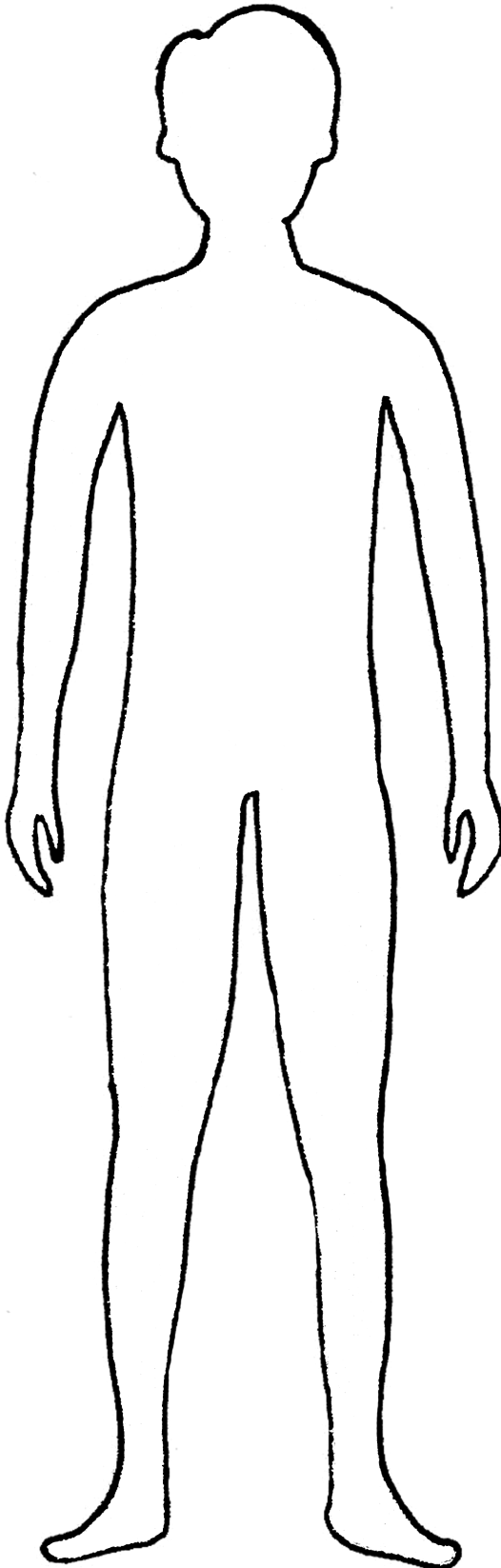
ÍGY ÉREZTEM MAGAM AZ ELMÚLT

ÓRÁBAN

NAPON

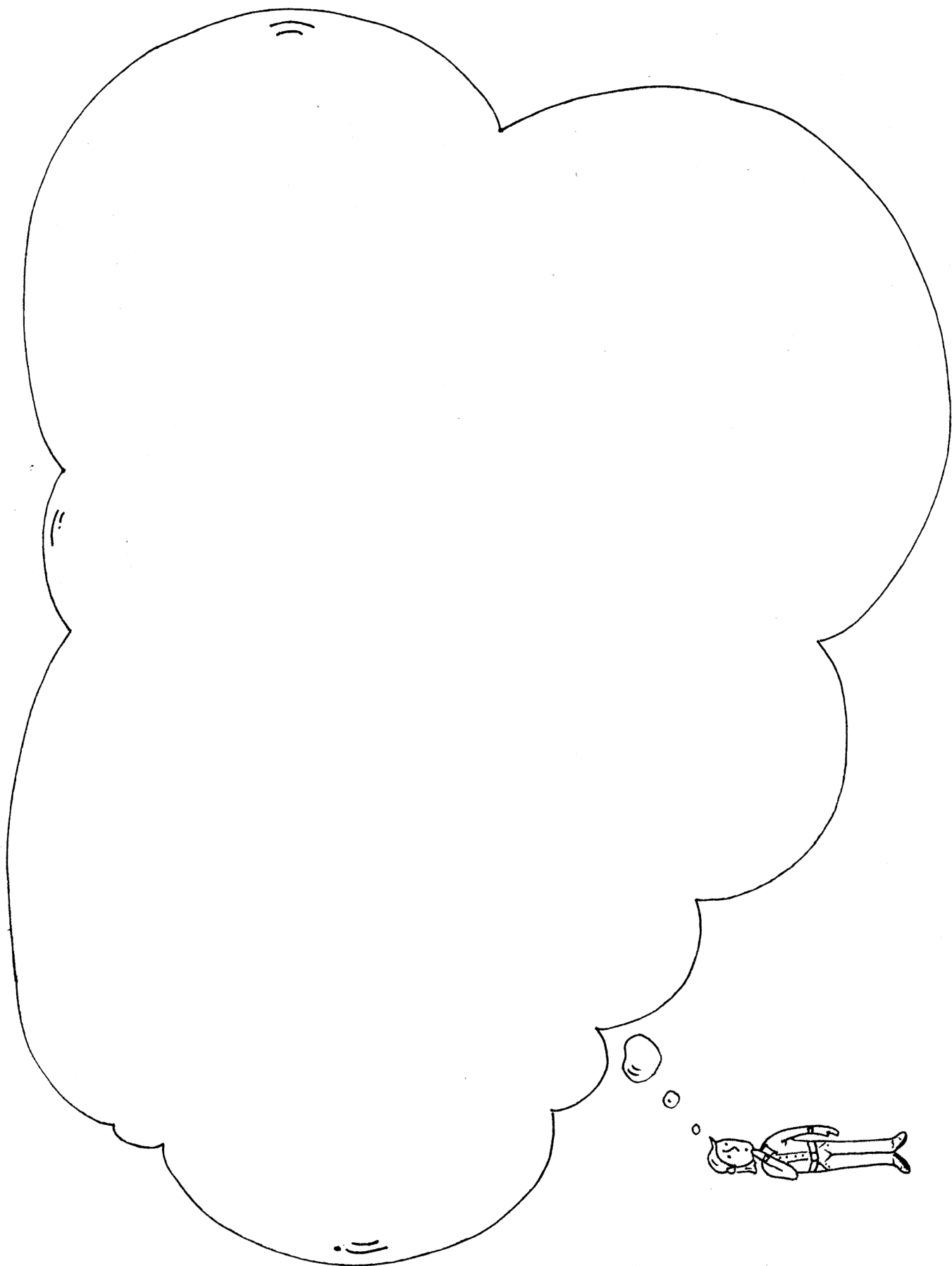
HÉTEN

SZÍNKÓD

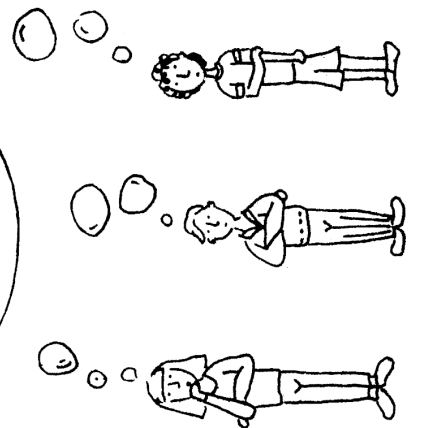
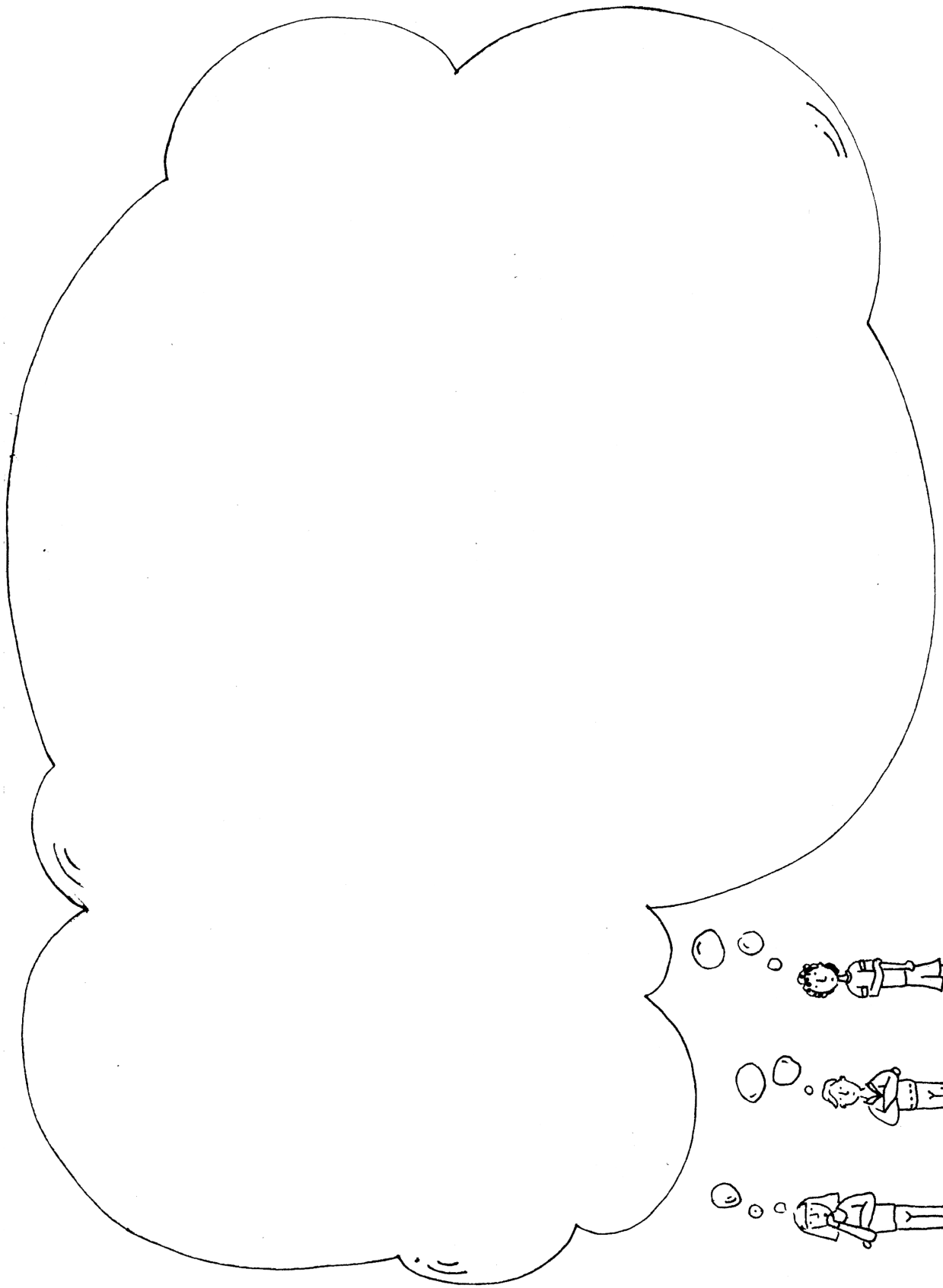


|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |

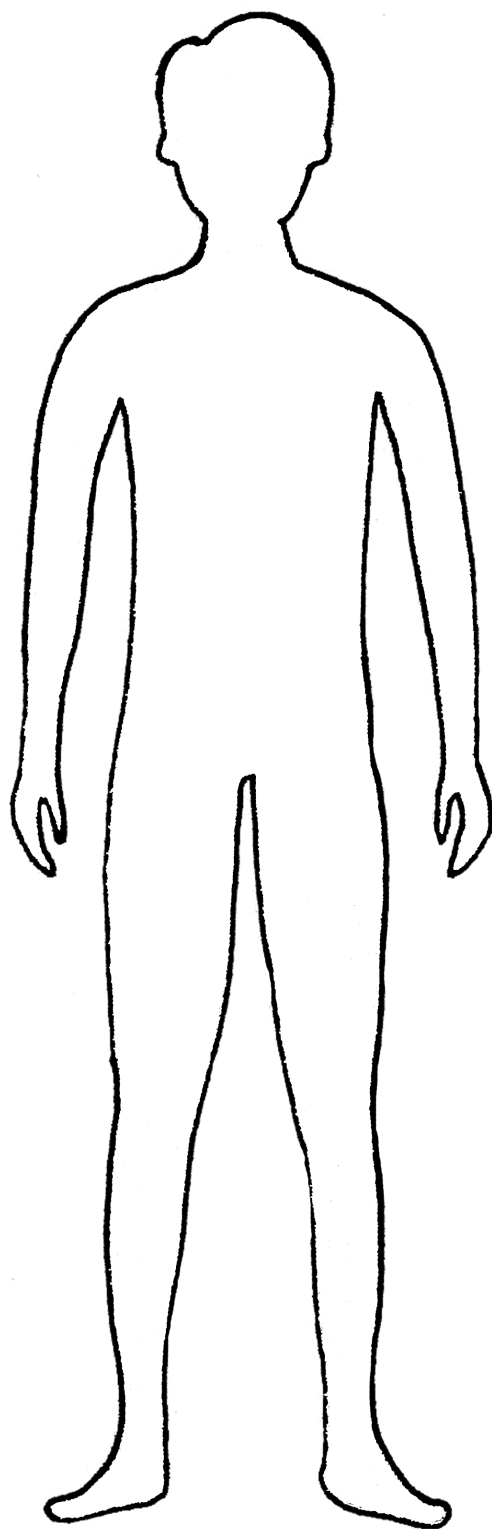
EZT GONDOLOM MAGAMRÓL



EZT GONDOLJÁK RÓLAM MÁSON



# HOL ÉRZED AZ ÉRZÉSEID?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ÉRZÉSEK LISTÁJA

| POZITÍV         | NEGATÍV              |
|-----------------|----------------------|
| Nyugalom        | Szorongás            |
| higgadtság      | nyugtalanlás         |
| békesség        | aggodalom            |
| derű            | félénkség            |
| harmónia        | kétségbeesés         |
| ellazultság     | riadalom             |
| elégedettség    | ijedtség             |
| gondtalanság    | rémület              |
| összeszedettség | félelem              |
| Boldogság       | rettegés             |
| öröm            | Düh                  |
| szeretet        | elégedetlenség       |
| kiteljesedés    | frusztráció          |
| jóllét          | feszültség           |
| Figyelem        | keserűség            |
| jóindulat       | ingerültség          |
| segítőkézség    | bosszúság            |
| gondoskodás     | neheztelés           |
| együttérzés     | idegesség            |
| gyengédség      | harag                |
| tisztelet       | zaklatottság         |
| ámulat          | Szomorúság           |
| csodálat        | bánat                |
| behódolás       | mélabú               |
| Energikusság    | csüggedtség          |
| bizakodás       | csalódottság         |
| optimizmus      | boldogtalanlás       |
| lelkesezés      | üresség              |
| büszkeség       | szégyen              |
| céltudatosság   | bűntudat             |
| elszántság      | lelkiismeretfurdalás |

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| Bizalom         | kiüresedés     |
| elfogadás       | Zavarodottság  |
| hála            | bizonytalanság |
| Játékosság      | tétlenség      |
| Izgatottság     | meglepődés     |
| vidámság        | értetlenség    |
| felszabadultság | tehetetlenség  |
| spontaneitás    | Unalom         |
| kíváncsiság     | fásultság      |
| érdeklődés      | kedvetlenség   |
| nyitottság      | egykedvűség    |
|                 | érdektelenség  |
|                 | érzékletlenség |
|                 | közömbösség    |
|                 | Undor          |
|                 | gyűlölet       |
|                 | utálat         |
|                 | lenézés        |
|                 | irtózás        |
|                 | megvetés       |
|                 | kárörvendés    |

Forrás: <https://asszertivakademia.hu/erzesek-listaja/>