

# **RADOST A SMUTEK – DVA PROTIPÓLY NAŠICH EMOCÍ**

Tento pracovní list vám pomůže lépe porozumět emocím radosti a smutku, jak se projevují ve vašem životě, a jak je můžete zdravě prožívat. Cílem je podpořit vaši schopnost přijmout emoce jako přirozenou součást života.

## **JAK VNÍMÁTE RADOST A SMUTEK?**

Odpovězte na následující otázky:

- **JAK PROŽÍVÁTE RADOST?**  
Co vám přináší radost? Jaké situace vás nejčastěji naplní pozitivními emocemi?

---

---

- **JAK PROŽÍVÁTE SMUTEK?**  
Co vám způsobuje smutek? Jak se obvykle chováte nebo co děláte, když jste smutní?

---

---

## **PROSTOR PRO RADOST I SMUTEK**

Zamyslete se nad svým přístupem k emocím.

- Dovolujete si prožívat radost i smutek, nebo některé z těchto emocí potlačujete? Pokud ano, proč si myslíte, že tomu tak je?

---

---

- Jak by mohl váš život vypadat, kdybyste si dovolili plně prožívat oba póly emocí?

---

---

## **VAŠE OSOBNÍ STRATEGIE PRO ZPRACOVÁNÍ EMOCÍ**

### **RADOST:**

- Jak si můžete ve svém životě vytvořit více prostoru pro radost?  
Napište tři konkrétní kroky, které můžete udělat.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **SMUTEK:**

- Jaké zdravé strategie můžete použít k tomu, abyste smutek přijali a prožili?  
Například: mluvit o svých pocitech, plakat, vést si deník, meditovat.

---

---

## **VĚDOMÉ POZOROVÁNÍ EMOCÍ**

Vyzkoušejte si následující cvičení:

Posadte se na klidné místo a zavřete oči. Zaměřte svou pozornost na emoci, kterou právě cítíte (radost, smutek nebo jinou). Sledujte ji bez posuzování, jen ji vnímejte. Odpovězte si na tyto otázky:

- Kde v těle tuto emoci cítím?
- Jak se tato emoce mění, když ji pozoruji?

## **REFLEXE EMOCÍ JAKO SOUČÁSTI ŽIVOTA**

- Jak vám pomáhá přijetí smutku lépe si užít radost?

---

- Co jste si díky tomuto pracovního listu uvědomili o svém vztahu k emocím?

---