

17. Wyrażanie emocji: **Czuję wielki smutek.**

1. Kocha, lubi, szanuje

1.	Kocham	twój brat	twojego brata	twoim bratem
2.	Lubię	to ciastko	tym ciastkiem	tego ciastka
3.	Cenię	tych lekarzy	tymi lekarzami	tym lekarzom
4.	Czuję	żalu	żał	żalem
5.	Złoszczę się na	moimi braćmi	moich braci	moim braciom
6.	Cieszę się na	wakacjami	wakacjom	wakacje
7.	Denerwuję się na	kierowców	kierowcom	kierowcami
8.	Szanuję	twojego zdania	twoje zdanie	twoim zdaniem
9.	Wierzę w	Bogu	Bogiem	Boga
10.	Martwię się o	waszym zdrowiem	waszego zdrowia	wasze zdrowie

2. Co czujesz?

żał / smutek / zdenerwowanie / radość / spokój / niepokój / wstyd / strach / ulga / zazdrość / złość

- Nie zdałam egzaminu. Czuję *wstyd*.
- Sąsiad ma lepszy samochód. Czuję
- Moje dziecko długo nie wraca do domu.
Czuję
- Teściowa cały czas mnie krytykuje.
Czuję
- Muszę iść do domu przez ciemny park.
Czuję
- Dostałam nową pracę. Czuję
- Odpoczywam. Czuję
- Koleżanka spóźnia się na spotkanie.
Czuję
- Lekarz powiedział, że jestem zdrowa. Czuję
- Mam depresję. Czuję
- Nikt nie przyszedł na moje urodziny.
Czuję

3. Czujesz spokój czy zdenerwowanie?

niepokój (x2) / strach / spokój / spokój / zdenerwowanie / lęk / ulga

- Ona: Co czujesz?
On: Czuję *spokój*.
Ona: Naprawdę? Mam wrażenie, że jesteś zdenerwowany.
On: Masz rację, czuję lekki

Ona: Lekki? Wyglądasz źle.
On: Hmm... coś w tym jest. Chyba czuję

Ona: Zdenerwowany to byłeś wczoraj, kiedy popsuł się samochód. Dzisiaj jesteś zły.
On: Tak myślisz?
Ona: Nie myślę – ja to wiem.

On: Aha, w takim razie powiedz mi, co ty czujesz?
Ona: Ja? O, nic specjalnego. Może jestem trochę niespokojna.
On: Dlaczego?
Ona: Wiesz przecież, że jutro mam ważny egzamin. Czuję, bo nie wszystko rozumiem.
On: Musisz myśleć pozytywnie, to wszystko będzie dobrze.
Ona: Może tak, ale nie mogę się zrelaksować. Cały czas odczuwam

On: Zobaczysz, jutro wszystko się uda i na pewno poczujesz

Ona: Dziękuję, już czuję większy

4 Na co się złościysz?

pogoda / autor / politycy / szef / reżyser / policjanci / producent / wysokie podatki / kierowcy / organizacja ruchu

1. Kiedy pada deszcz, złościę się na *pogodę*.
2. Kiedy muszę za dużo pracować, złościę się na
3. Kiedy nie mam pieniędzy, złościę się na
4. Kiedy stoję w korku, złościę się na
5. Kiedy nie mam pracy, złościę się na
6. Kiedy dostaję mandat, złościę się na
7. Kiedy długo czekam na autobus, złościę się na
8. Kiedy psuje mi się telefon, złościę się na
9. Kiedy czytam nudną książkę, złościę się na
10. Kiedy oglądam w teatrze słabą sztukę, złościę się na

5 Optymista

1. Nienawidzę siebie.
Kocham siebie.
2. Nikogo nie kocham.
.....
3. Nienawidzę całego świata.
.....
4. Nie mam energii.
.....
5. Czuję smutek.
.....
6. Nie lubię mojego życia.
.....
7. Czuję nienawiść.
.....
8. Czuję niepokój.
.....
9. Nie wierzę w siebie.
.....
10. Nie mam w życiu szczęścia.
.....

6 Kamil

Kamil zawsze marzył o dalekich podróżach. Kiedy szef zaproponował mu wyjazd na praktyki do Chin, w pierwszym momencie poczuł *ogromną radość* (ogromna radość). To była szansa jedna na milion i znak, że szef ceniał jego (ten wyjazd).
..... (praca). Kamil bardzo cieszył się na
Czuł (lekkie zdenerwowanie) i
(niepokój). Nie wiedział, czy poradzi sobie sam w obcym kraju. Wierzył w
(swój talent) i (umiejętność – Im). Rodzice zaakceptowali (sukces). Oczywiście, martwili
(decyzją) syna. Bardzo mu kibicowali i trzymali kciuki za
się o (jego zdrowie), modlili się o (codzienne życie) na drugim
(dobra podróż) i pytali o
końcu świata. Na szczęście ich obawy były niepotrzebne. Kamil czuł się w Chinach jak ryba w wodzie!