



A csúcsteljesítmény pszichés jellemzői

Az volt a feladatod, hogy beírd a felsorolt érzelmeket a táblázat megfelelő mezőjébe. Ehhez mutatunk egy megoldási javaslatot.

Saját IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning)

	Pozitív	Negatív
Pozitív	nyugalom, önbizalom, boldogság, vágyakozás, öröm, büszkeség, szeretet	elégedetlenség, harag, fájdalom, idegesség, düh
Negatív	elégedettség, csodálkozás, meglepődés	félelem, unalom, fásultság, aggodás, undor, irigység, csalódottság, szomorúság, melankólia, bizonytalanság, féltékenység