

Nyní v přehledu zkuste najít podobné prvky. Které aspekty se u vašich nejšťastnějších aktivit opakují? Zapište si je:

**Společné prvky nejšťastnějších aktivit:**

.....

.....

.....

Po analýze nejšťastnějších aktivit prozkoumejte stejným způsobem aktivity, u nichž jste cítili nejnižší míru štěstí. Projděte si záznamy a tentokrát vyberte činnosti, které jste vyhodnotili jako nejvíce negativní. Pak si pro každou z nich zapište charakteristiky z hlediska věci, místa a osoby: O jaký typ aktivity se jednalo? Kde se odehrávala? S kým? Na závěr vyhledejte společné podobné prvky a zapište si je.

**Nejméně šťastné aktivity:**

1. ....
2. ....
3. ....

**Nejméně šťastná aktivita č. 1:**

Věc .....

Místo .....

Osoba .....