MENTALCARE · WIEDZA

Koło emocji *Plutchika*

Osiem podstawowych emocji, ich natężenie i połączenia. Pomaga nazwać to, co czujesz, dokładniej niż „dobrze” albo „źle”.



Natężenie
Im bliżej środka, tym emocja jest silniejsza, np. irytacja, złość, wściekłość.

Przeciwieństwa
Emocje naprzeciw siebie są przeciwne, np. radość i smutek, strach i złość.

Połączenia
Między płatkami są uczucia złożone z sąsiednich emocji, np. radość i zaufanie dają *miłość*.

JAK KORZYSTAĆ NA CO DZIEŃ

1 **Nazwij**
Która z ośmiu emocji jest teraz najsilniejsza? Czasem to dwie naraz.

2 **Określ natężenie**
Lekka irytacja czy złość, która potrzebuje kilku głębokich oddechów?

3 **Zapytaj o potrzebę**
Smutek mówi często o potrzebie bliskości, złość o granicy, strach o bezpieczeństwie.

mentalcare

mentalcare.expert/blog/kolo-emocji

Na podstawie: Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350.

Potrzebujesz pomocy teraz? 116 123 · 112