

Lista emocji i uczuć

Zadaj sobie dwa pytania: czy to uczucie jest przyjemne, czy nieprzyjemne? Ile daje energii? Potem wybierz z właściwej grupy słowo, które pasuje najdokładniej. W każdej rodzinie słowa idą od słabszych do silniejszych.

DUŻO ENERGII

Nieprzyjemne, *dużo energii*

Ciało przyspiesza: serce bije szybciej, mięśnie się napinają, trudno usiedzieć w miejscu.

• ZŁOŚĆ

znieczepliwość irytacja rozdrażnienie frustracja
oburzenie złość gniew wściekłość

• LĘK

niepewność niepokój zdenerwowanie obawa
strach lęk panika przerażenie

• NAPIĘCIE

spięcie stres presja przeciążenie przytłoczenie

• NIECHĘĆ

niechęć zniesmaczenie odraza obrzydzenie
pogarda

• ZAZDROŚĆ

uraza zazdrość zawiść

Przyjemne, *dużo energii*

Ciało jest pobudzone, ale lekkie: chce się działać, mówić, ruszać.

• RADOŚĆ

wesołość rozbawienie radość entuzjazm
ekscytacja zachwyt euforia

• CIEKAWOŚĆ

ciekawość zaciekawienie zainteresowanie
fascynacja inspiracja

• ZAPĄŁ

ożywienie motywacja zapal determinacja
odwaga

• PEWNOŚĆ

pewność siebie duma triumf

• ZAURÓCZENIE

sympatia podziw zauroczenie zakochanie
pożądanie

• NADZIEJA

wyczekiwanie nadzieja optymizm

MAŁO ENERGII

Nieprzyjemne, *mało energii*

Ciało zwalnia: pojawia się ciężkość, zmęczenie, chęć wycofania się.

• SMUTEK

rozczarowanie zawód przygnębienie smutek
żał tęsknota rozpacz

• SAMOTNOŚĆ

osamotnienie samotność wyobcowanie
odrzućcie opuszczenie zranienie

• ZMĘCZENIE I PUSTKA

znużenie nuda zniechęcenie zmęczenie
wyczerpanie apatia obojętność pustka
odrętwienie

• BEZSILNOŚĆ

bezzadność bezsilność rezygnacja beznadzieja

• WSTYD I WINA

zakłopotanie skrępowanie zawstyżenie wstyd
upokorzenie poczucie winy skrucha

Przyjemne, *mało energii*

Ciało się rozluźnia: oddech zwalnia, robi się ciepło i spokojnie.

• SPOKÓJ

rozluźnienie odprężenie spokój wyciszenie
ukojenie błogość

• ULGA

ulga lekkość swoboda

• ZADOWOLENIE

zadowolenie satysfakcja spełnienie wdzięczność

• BLISKOŚĆ

bezpieczeństwo zaufanie akceptacja
przynależność czułość ciepło miłość

• WZRUSZENIE

wzruszenie rozczenie nostalgia

NIEPRZYJEMNE

PRZYJEMNE

OPISZ TO
JEDNYM ZDANIEM

Czuję nazwa emocji, mniej więcej 0-10 na 10. W ciele: gdzie i jak. Chyba chodzi o sytuacja. Potrzebuję czego.

Możesz czuć coś z dwóch grup naraz. To w porządku.