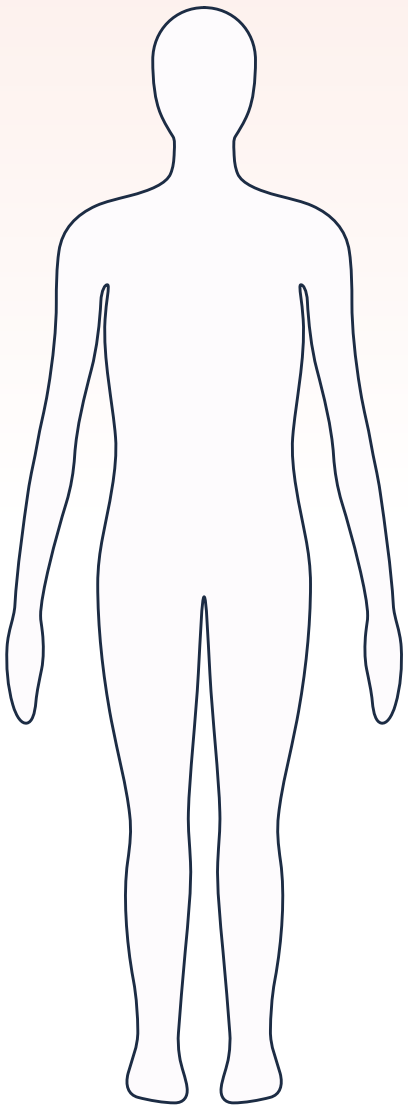
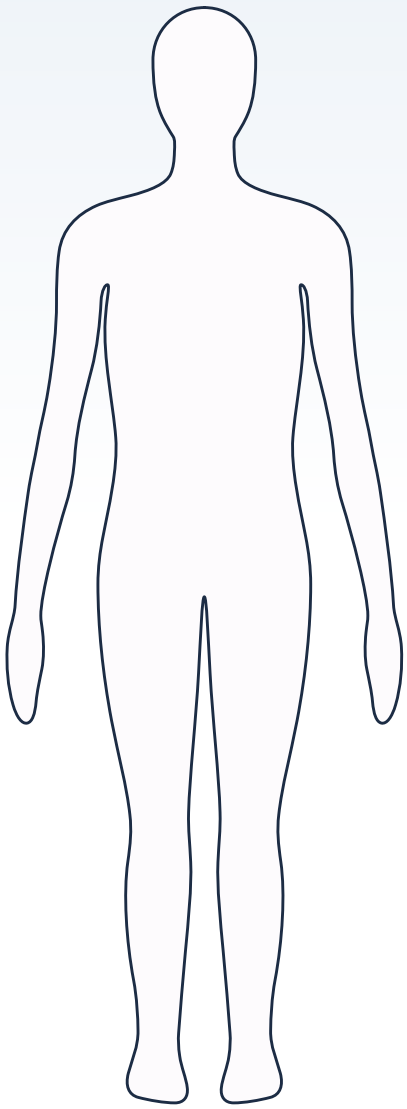
MENTALCARE · MAPA EMOCJI W CIELE

Gdzie to *czujesz?*

Na lewej sylwetce pokoloruj miejsca, w których czujesz więcej niż zwykle: napięcie, ucisk, gorąco, mrowienie. Na prawej te, w których czujesz mniej: ciężar, chłód, osłabienie, odrętwienie.



Więcej niż zwykle



Mniej niż zwykle

DATA

CO CZUJĘ

SIŁA OD 0 DO 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

W CIELE

CZEGO POTRZEBUJĘ

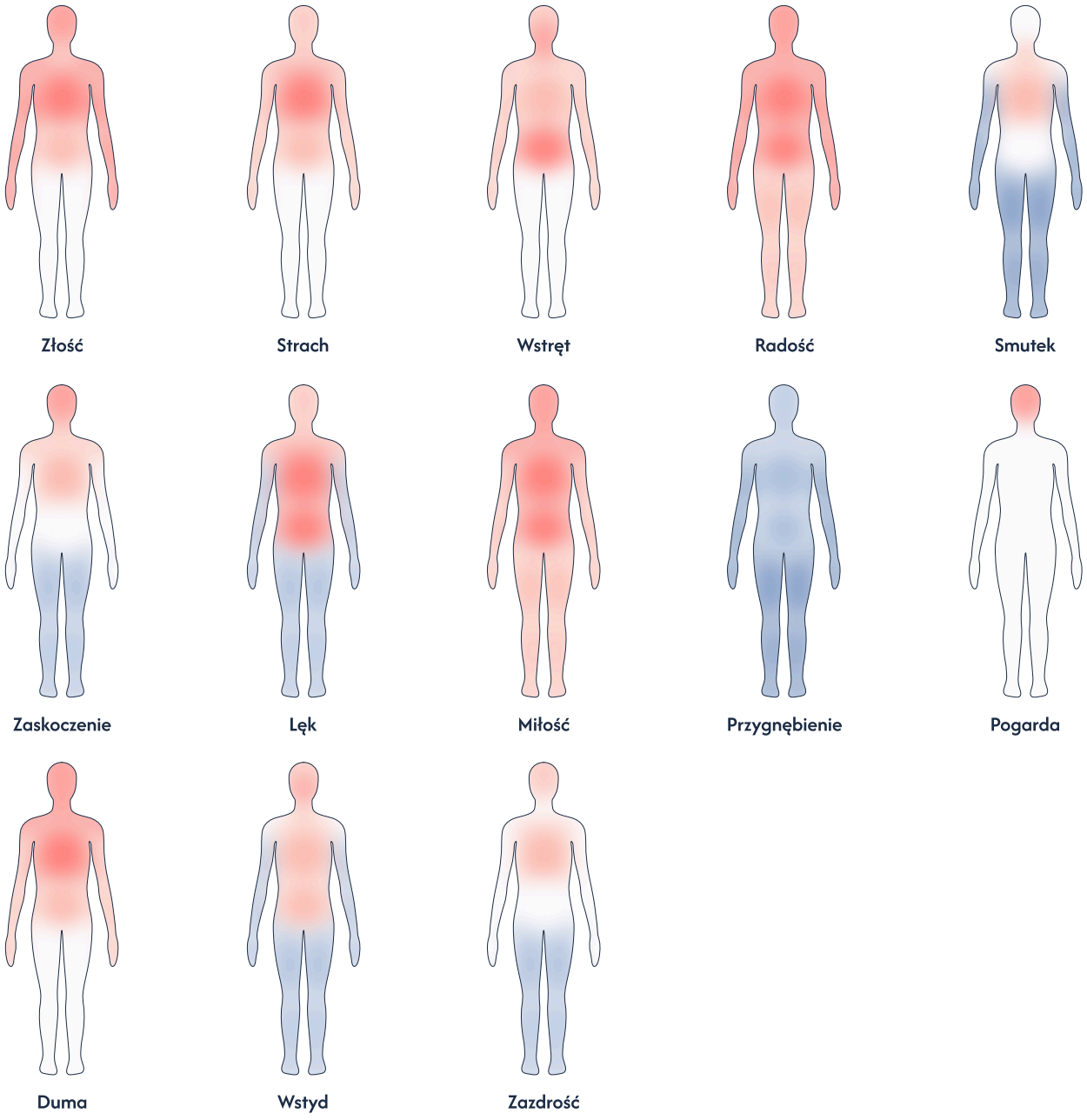
Mapa nie jest diagnozą. Nowe, nasilone albo niepokojące objawy zawsze skonsultuj z lekarzem.

mentalcare

mentalcare.expert/blog/emocje-w-ciele

MENTALCARE · MAPA EMOCJI W CIELE

Gdzie ludzie czują *emocje*



Uproszczony rysunek na podstawie map z badania Nummenmaa i współpracowników (2014). Ciepły kolor: osoby czuły w tym miejscu więcej, chłodny: mniej.

Ćwiczenia *na teraz*

- **Spokojny oddech:** wdech nosem przez około 4 sekundy, wydech przez około 6 sekund.
- **Dłoń na sercu:** jedna dłoń na klatce piersiowej, druga na brzuchu, przez 20 sekund.
- **Ktoś zaufany:** powiedz jednej osobie, jak się czujesz.
- **Napnij i rozluźnij:** około 5 sekund napięcia, 10–15 sekund rozluźnienia. Pomiń miejsca, które bolą.
- **Ruch w Twoim tempie:** nawet krótki spacer się liczy.

Potrzebujesz pomocy teraz? 116 123 (dorośli, całą dobę) · 800 70 2222 (całą dobę) · 116 111 (dzieci i młodzież) · W nagłym zagrożeniu 112 · Numery sprawdziliśmy 17.11.2026.

Źródło: Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. PNAS, 111(2), 646–651.