

# Po co nam emocje?

**Informują**

o tym, że dzieje się coś ważnego

**Motywuja**

do działania

Nie ma emocji dobrych ani złych -  
emocje nie mogą nas skrzywdzić.

**Mają nam pomagać.**

Choć nie wszystkie są przyjemne,  
wszystkie są nam potrzebne.

Emocje zależą od naszej  
**interpretacji sytuacji.**

Nie jesteśmy w stanie wyłączyć emocji.  
Możemy nauczyć się lepiej je rozumieć  
i radzić sobie z nimi.

# RADOŚĆ

## Informuje

o przeżywaniu spełnienia,  
o byciu blisko ważnych wartości.

## Motywuje

do działania ku ważnym wartościom,  
do kontaktu z innymi.

## Radość to również:

frajda

zadowolenie przyjemność

zabawa

satysfakcja

wesołość

Jakie inne imiona ma radość?

**Radość odczuwana w relacjach  
z innymi pozwala nam je zacieśniać.**

Naturalne dążenie do kontaktu z osobami,  
przy których czujemy radość, daje nam szansę  
nawiązania bliskości.

# SMUTEK

**Informuje**

o doświadczanej utracie.

**Motywuje**

do poszukiwania wsparcia  
i do oszczędzania zasobów.

stąd spadek energii  
i wycofanie

**Ma wiele twarzy:**

żal

rozpacz

przygnębienie

rozczarowanie

nostalgia

melancholia

Jakie jeszcze nazwy znasz?

**Smutek to naturalna reakcja  
na stratę.**

Sprzyja refleksyjności. Dzięki temu możemy  
uświadomić sobie, co dla nas ważne.

# STRACH

**Informuje,**

że nasze bezpieczeństwo lub ważne dla nas wartości są zagrożone.

**Motywuje**

do walki lub ucieczki.

Czasem powoduje reakcję zamarcia.

**Można o nim mówić:**

przerażenie

niepokój

lęk

panika

trwoga

obawa

Jak jeszcze można nazwać strach?

**Odwaga nie oznacza braku strachu.**

Odwaga to robienie tego, co dla nas ważne, **pomimo** odczuwania strachu.

# ZASKOCZENIE

## Informuje

o niespodziewanych wydarzeniach

## Motywuje

do zwrócenia uwagi na sytuację,  
by móc adekwatnie zareagować

## Ma inne nazwy

zdumienie

zdziwienie

szok

konsternacja

niedowierzenie

Jakich innych słów można użyć?

## Możemy potrzebować chwili na zastanowienie się i reakcję

Dzięki temu jesteśmy w stanie zareagować  
adekwatnie do zmieniających się warunków  
otoczenia - i przetrwać!

# ZŁOŚĆ

## Informuje,

- że nasza granica została naruszona,
- że realizacja ważnego celu jest niemożliwa.

## Motywuje

- do obrony granic,
- do usunięcia przeszkody.

## Ma wiele imion:

irytacja

furia

gniew

rozdrażnienie

wściekłość

Jakie są  
Twoje pomysły?

**Złość to nie to samo co agresja.**

Agresja to zachowanie, które krzywdzi innych.

Złość to emocja, do której zawsze masz prawo.

# ODRAZA

**Informuje**

o zagrożeniu dla naszego zdrowia

**Motywuje**

do unikania kontaktu z tym,  
co potencjalnie groźne, niezdrowe.

**Odraza to inaczej**

ohyda

wstręt

obrzydzenie

Jakich innych słów można użyć?

**Odraza ma za zadanie nas chronić.**

Pojawia się w kontakcie z niektórymi obiektami,  
zwierzętami, substancjami i wydzielinami.

FUI!

Paskudztwo!

Bleee

