



CENTRUM TERAPII I ROZWOJU

# Lista uczuć z ćwiczeniami

KORNELIA JAGODZIŃSKA





RADOŚĆ



SMUTEK



ZŁOŚĆ



STRACH/LĘK



WSTRĘT



WSTYD

Powyżej widzisz emocje podstawowe. Wstyd został w tym przypadku do nich zakwalifikowany w celu ułatwienia segregacji uczuć, mimo że nieco różni się od pozostałych podstawowych emocji. Wstyd może być klasyfikowany jako emocja złożona oraz nabyta w kontekście społecznym.

Istnieją różne klasyfikacje emocji podstawowych. Niektórzy badacze mówią o 5, inni o 6 czy 7 emocjach podstawowych. W poniższym zestawieniu widzisz 7 emocji. Każda z tych emocji ma przypisane do siebie uczucia.

**Radość**

Przyjemność  
Rozbawienie  
Błogość  
Ekscytacja  
Satysfakcja  
Sympatia  
Zachwył  
Zapał  
Fascynacja  
Zachwył

**Smutek**

Rozpacz  
Żal  
Zniechęcenie  
Bezradność  
Rezygnacja  
Obojętność  
Tęsknota  
Ociężałość  
Przyłoczenie

**Złość**

Irytacja  
Wściekłość  
Furia  
Nienawiść  
Rozdrażnienie  
Frustracja  
Pogarda  
Zazdrość  
Zawiść  
Zdenerwowanie

**Strach**

Lęk  
Niepokój  
Niepewność  
Nieśmiałość  
Wyczerpanie  
Trwoga  
Panika  
Przerażenie  
Zazdrość  
Zdenerwowanie

**Wstręt**

Obrzydzenie  
Niechęć  
Zniesmaczenie  
Pogarda  
Awersja

**Wstyd**

Poczucie winy  
Poczucie odrzucenia  
Upokorzenie  
Zakłopotanie  
Zażenowanie

**Zaskoczenie**

Zdziwienie  
Zdumienie  
Zachwył  
Szok

Emocje podstawowe są jak bazowe kolory, które mają swoje odcienie. Tak jak niebieski może mieć odcień błękitny lub granatowy, tak samo złość może objawiać się w uczuciu frustracji, wściekłości czy irytacji. Niektóre uczucia są sklasyfikowane do kilku obszarów, ponieważ, zależnie od kontekstu, mogą zawierać w sobie nieco inne emocje podstawowe. Przykładowo, zdenerwowanie może dotyczyć złości lub strachu.

**Emocje nie muszą nad Tobą panować.** Emocje nie muszą być też dla Ciebie czymś, z czym należy za wszelką cenę walczyć. Z emocjami możesz nauczyć się współpracować. Jak to zrobić?

**Rozpoznawanie, zrozumienie i akceptacja emocji stanowią podstawę, która pomaga w zdrowy sposób sobie z nimi radzić.**

Jeśli chcesz zacząć zdrowo radzić sobie z emocjami, zapraszam Cię do ćwiczeń, które znajdziesz na kolejnych stronach.



### **Wskazówka, zanim zaczniesz:**

Czasami emocje bywają trudne do zidentyfikowania. W niektórych sytuacjach możesz mieć wrażenie, że ciężko jest Ci określić, co czujesz.

### **Co wtedy zrobić?**

Spróbuj zacząć od zlokalizowania emocji w ciele. Daj sobie czas. Zaobserwuj ją. Przypatrz się jej, tak po prostu. Bez oceniania, bez krytykowania siebie za to, że sprawia Ci to trudność. To właśnie jest też postawa akceptacji, która jest tak ważna, aby radzić sobie z emocjami.

Rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami wymaga treningu. Te ćwiczenia możesz wykonywać za każdym razem, kiedy poczujesz jakiekolwiek emocje. Wraz z regularnym treningiem, masz szansę zobaczyć efekty Twojej pracy.

Zaczynamy? 😊

**Warto zapamiętać:**

Kiedy odczuwasz trudne emocje, możesz mieć ochotę na to, aby jak najszybciej się ich pozbyć. To naturalne. Jednak unikanie emocji za wszelką cenę nie sprawia, że znikają. Unikanie emocji może wpływać nie tylko na nasze zdrowie psychiczne, ale i choroby somatyczne. Dlatego tak ważne jest zatrzymanie się i podjęcie próby nazwania oraz zaakceptowania tego, co się w tym danym momencie pojawia.

**Wypróbuj ćwiczenie:**

Obserwuj swoje uczucia w ciągu dnia i spróbuj wykonać poniższe kroki:

**Jak mogę nazwać to, co teraz czuję?** [możesz skorzystać z listy emocji lub nazwać swoimi słowami]

**Co czuje moje ciało?** [Daj sobie chwilę na nazwanie i obserwację bez konieczności natychmiastowego zwalczania tego uczucia.

np. Napięcie w konkretnych miejscach, potliwość, ból, ucisk, przyspieszony oddech itp.]

**Jakie podstawowe emocje się za tym kryją?**

**Jak silna jest dana emocja?**

1 - minimalna

10 - najsilniejsza jaką kiedykolwiek czułem

**1-2-3-4-5-6-7-8-9-10**

**Warto wiedzieć:**

Nie ma złych i dobrych emocji. Każda emocja jest ważna. Emocje pełnią funkcję informatorów. Mówią nam o tym, co dla nas istotne, na czym nam zależy. Emocje mogą informować o naszych potrzebach albo ostrzegać przed niebezpieczeństwem. Emocja = informacja. A dalej - nasza decyzja co z tą informacją zrobimy.

**Wypróbuj ćwiczenie:****O czym informuje mnie ta emocja?**

[złość -> np. ktoś narusza moje granice/nie mam tego, na czym mi zależy  
strach -> np. zagraża mi niebezpieczeństwo lub ważne jest dla mnie  
zdrowie/życie/bliska osoba  
smutek -> np. doświadczam utraty kogoś/ czegoś ważnego dla mnie  
radość -> np. to jest właśnie to, co dla mnie ważne, to czego potrzebuję/  
co chcę robić]

**Co jest innego, obecnego oprócz tej trudnej emocji?**

[Tu np. możesz zastosować jedną z metod mindfulness - 5432]:

5 rzeczy, które widzę

4 dźwięki, które słyszę

3 odczucia dotykowe, które czuję (np. czego dotykają stopy - ziemia,  
wiatr na policzku, plecy - oparcie krzesła itp.)

2 zapachy

1 smak

**Warto wiedzieć:**

Podczas wykonywania ćwiczeń przydaje się zauważanie różnic: "Co zmienia się w moim podejściu do emocji?" oraz w ich nasileniu przed oraz po zastosowaniu zdrowszych dla Ciebie działań. Na przykład możesz w tym celu skorzystać ze skali 1-10 na wcześniejszych stronach, aby sprawdzać nasilenie emocji po wykonanych ćwiczeniach. Obserwuj co się zmienia, kiedy Ty zmieniasz sposób w jaki zarządzasz swoimi emocjami.

**Możesz nauczyć się współpracować z emocjami.**

**Ważny krok w tym kierunku już za Tobą! 🤝**

Jeśli chcesz więcej sprawdzonych wskazówek  
jak radzić sobie z emocjami,  
pozostań z nami w kontakcie i obserwuj nas,  
bo to dopiero początek wiedzy i ćwiczeń,  
które dla Ciebie przygotowaliśmy 😊





*Jeśli szukasz wsparcia w radzeniu  
sobie z trudnościami  
emocjonalnymi – razem możemy  
poszukać skutecznych rozwiązań.*

Jestem certyfikowaną psychoterapeutką CBT (certyfikat PTPPB nr 1301), psychologiem, muzykoterapeutką i arteterapeutką. Pracuję w nurcie psychoterapii poznawczo-behawioralnej (CBT), w tym ACT, terapii schematów i mindfulness.

Wraz z moim zespołem psychoterapeutów prowadzimy psychoterapię indywidualną jak i grupową dla osób dorosłych, wsparcie psychologiczne, relaksacje, warsztaty oraz szkolenia. **Na pierwszą konsultację online możesz zapisać się w zakładce: "kontakt".**

W zakładce "**sklep**", znajdziesz **konkretne narzędzia, nagrania i karty pracy oparte na metodach udowodnionych naukowo** m.in. CBT, ACT, mindfulness, jak również materiały arteterapeutyczne.

**Wiele osób zmagających się ze stresem, trudnymi emocjami i myślami zauważa bardzo korzystny wpływ ćwiczeń oparte na powyższych metodach. Jeśli doświadczasz trudnych emocji, myśli oraz ważna jest dla Ciebie troska o zdrowie psychiczne i rozwój, te narzędzia mogą przydać się również Tobie.**

Zapraszam serdecznie i do zobaczenia,

*Kornelia Jagodzińska*