

The background is an abstract composition of organic, flowing shapes in shades of light blue, teal, and green. These shapes are overlaid with a fine, golden-yellow speckled texture, giving it a marbled or watercolor-like appearance. The overall effect is calm yet dynamic.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

21-DNIOWY KURS
**RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM**

OPRACOWANIE GRAFICZNE MATERIAŁÓW:
IDK KATARZYNA ZALEWSKA

KARTA EDUKACYJNA

EMOCJE PODSTAWOWE I ZŁOŻONE

RADOŚĆ

Akceptacja
Bezpieczeństwo
Bez troska
Bliskość
Blogość
Czulość
Docenienie
Duma
Entuzjizm
Euforia
Fascynacja
Harmonia
Lekkość
Miłość
Nadzieja
Namiętność
Wesołość
Nasycenie
Natchnienie
Odurzenie
Optymizm
Ożywienie
Pewność
Podekscytowanie
Pogoda ducha
Pokrzepienie
Przyjemność
Rozbawienie
Rozkosz
Równowaga
Rozbawienie
Satysfakcja
Serdeczność

SMUTEK

Apatia
Bezradność
Depresja
Krzywda
Litość
Melancholia
Niezadowolenie
Nieszczęście
Odrętwienie
Odrzucenie
Porażka
Przybicie
Przygaszenie
Przygnębienie
Pustka
Rozczarowanie
Rozdarcie
Rozpacz
Samotność
Strata
Tęsknota
Troska
Współczucie
Załamanie
Zawód
Zatroskanie
Zmartwienie
Zobojętnienie
Zranienie
Żal

WSTRĘT

Odraza
Zniesmaczenie
Obrzydzenie
Niesmak
Dezaprobat
Przygnębienie
Obojętność
Zniechęcenie
Zdegustowanie
Wątpliwość
Złość
Rozczarowanie
Gniew
Zaniepokojenie
Niechęć
Wstrętność
Rozgoryczenie
Nudziarstwo
Antypatia
Zawstydzenie
Zirytowanie
Wściekłość
Beznadzieja
Zaskoczenie
Znużenie
Upokorzenie
Frustracja
Rozwścieczenie
Przerażenie

KARTA EDUKACYJNA

KARTA EMOCJI C.D.

STRACH

Bezbronność
 Lek
 Napięcie
 Niepewność
 Niepokój
 Nieśmiałość
 Nieufność
 Obawa
 Obcość
 Obojętność
 Odraza
 Osamotnienie
 Ostrożność
 Panika
 Podejrzliwość
 Poruszenie
 Powściągliwość
 Przerazenie
 Splotnienie
 Strach
 Szok
 Rozdarcie
 Trema
 Trwoga
 wahanie
 Wstrząs
 Zawiść
 Zazdrość

WSTYD

Alilenacja
 Niechęć
 Niedopasowanie
 Niesmak
 Niewygoda
 Niższość
 Obcość
 Oszukanie
 Poczucie winy
 Pomieszanie
 Skrępowanie
 Skonsternowanie
 Speszenie
 Rozdarcie
 Wewnętrzne
 Upokorzenie
 Wyrzuty sumienia
 Wyśmianie
 Zdegustowanie
 Zgorszenie
 Zlekceważenie
 Zakłopotanie
 Zmieszanie

ZŁOŚĆ

Agresja
 Bunt
 Chęć zemsty
 Desperacja
 Frustracja
 Furia
 Gniew
 Irytacja
 Lekceważenie
 Niechęć
 Nienasycenie
 Nienawiść
 Niezaspokojenie
 Obrza
 Oburzenie
 Pasja
 Podminowanie
 Pogarda
 Rozdrażnienie
 Sarkazm
 Uraza
 wrogość
 Wstręt
 Wściekłość
 Wzburzenie
 Wytrącenie z
 równowagi
 Zakłopotanie
 Zlekceważenie
 Złość