

The background is an abstract composition of organic, flowing shapes in shades of light blue, teal, and green, overlaid with a fine, shimmering gold dust or glitter. The overall effect is ethereal and artistic.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

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

OPRACOWANIE GRAFICZNE MATERIAŁÓW:
IDK KATARZYNA ZALEWSKA

KARTA EDUKACYJNA EMOCJE, UCZUCIA I NASTRÓJ

EMOCJE są naturalną reakcją fizjologiczną organizmu na sytuację zewnętrzną lub myśli. Emocje mają charakter pobudzenia pozytywnego (pod wpływem szczęścia, zachwytu, spełnienia) lub negatywnego (pod wpływem gniewu, odrazy, strachu).

UCZUCIA stanowią szerszą kategorię odczuć emocjonalnych, gdzie mieszczą się mieszanki różnych emocji oraz doznania zewnętrzne i wewnętrzne w stosunku do Osoby.

NASTRÓJ EMOCJONALNY to jakby rozciągnięte w czasie emocje czy odczucia, które chociaż już z mniejszą intensywnością to utrzymują się przez dłuższe okresy czasu (np. kilka godzin lub dni).

NIEKTÓRE UCZUCIA NEGATYWNE

APATIA
BEZWŁAD
FRUSTRACJA
GNIEW
IRYTACJA
NAPIĘCIE
NIEDOWIERZANIE
NIECHĘĆ
NIESMAK
NIENAWIŚĆ
NIEUFNOŚĆ
NIECIERPLIWYWOŚĆ
OBAWA
ODRAZA
OBURZENIE
PANIKA
POGARDA
PRZERAZENIE
PRZYKROŚĆ
PRZYGNĘBIENIE
ROZDRAŻNIENIE

ROZPACZ
ROZCZAROWANIE
ROZGORYCZENIE
SAMOTNOŚĆ
SMUTEK
SZOK
TESKNOTA
URAZA
WĄTPLIWOŚĆ
WŚCIEKŁOŚĆ
WSTRET
WSTYD
WROGOŚĆ
WZBURZENIE
ZAZDROŚĆ
ZDENERWOWANIE
ZNUŻENIE
ZMĘCZENIE
ZNUDZENIE
ZŁOŚĆ
ŻAL

NIEKTÓRE UCZUCIA POZYTYWNE

AKCEPTACJA
CIERPLIWOŚĆ
CZUŁOŚĆ
ENTUZJAZM
FASCYNACJA
FRAJDA
LUBIENIE
MITOŚĆ
NADZIEJA
OCZEKIWANIE
OCZAROWANIE
OTUCHA
PODNIECENIE
PODZIW
PRAGNIENIE
RADOŚĆ
RELAKS
ROZBAWIENIE
ROZLUŻNIENIE

SATYSFAKCJA
SPOKÓJ
SPEINIENIE
SWOBODA
SZACUNEK
SZCZĘŚCIE
UBAW
UFNOŚĆ
WESOŁOŚĆ
WIARA
WYPOCZYNEK
ZACIEKAWIENIE
ZACHWYT
ZASKOCZENIE
ZASPOKOJENIE
ZADUMA
ZAUFANIE
ZGODA
ZDZIWIENIE