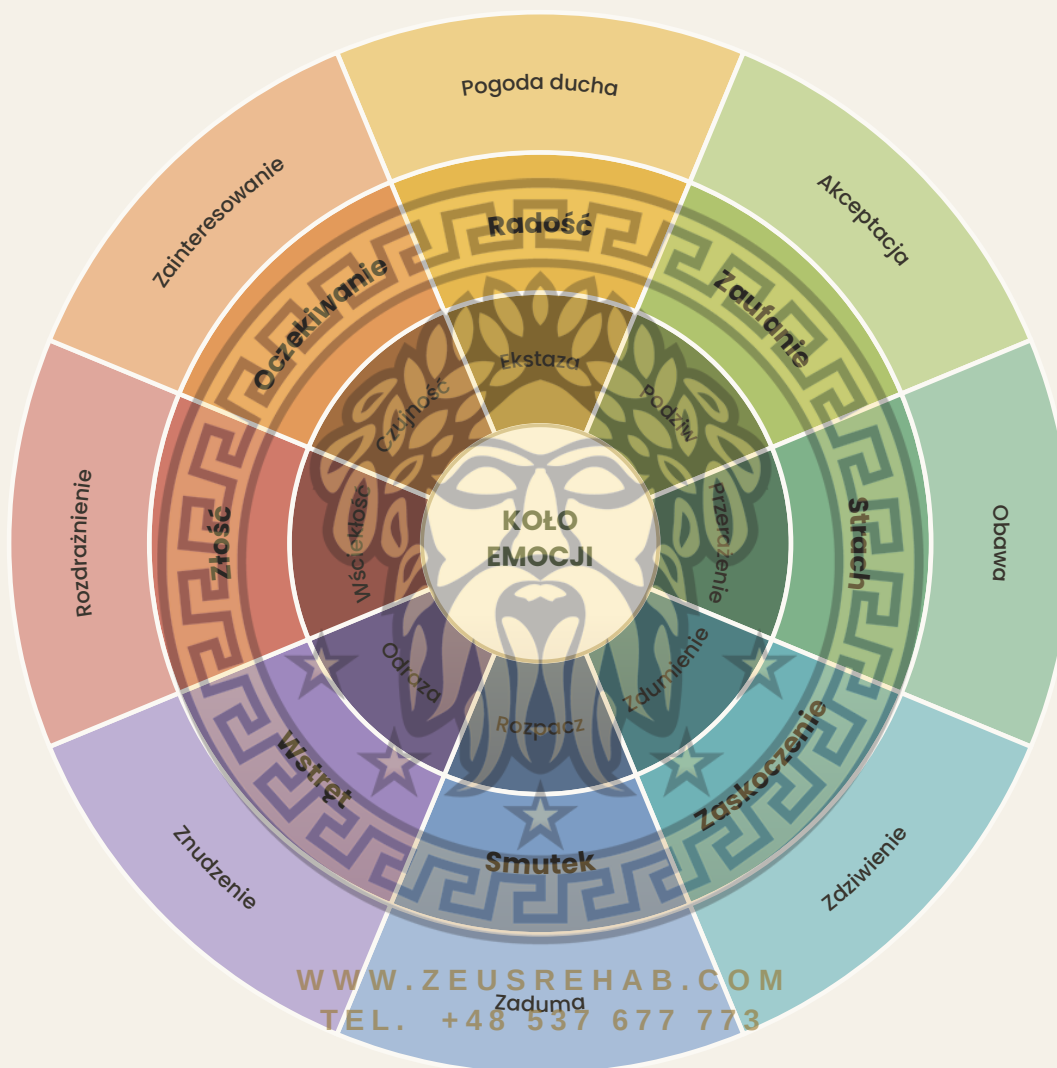




Broszura edukacyjna · 04

Koło emocji

Emocje mają różne odcienie i natężenie. Środek koła to osiem podstawowych emocji, a pierścienie pokazują ich silniejsze (bliżej środka) i łagodniejsze (na zewnątrz) formy. Im precyzyjniej nazwiesz to, co czujesz, tym łatwiej o tę emocję zadbać.



Po co nazywać emocje?

Samo nazwanie emocji zmniejsza jej intensywność i daje dystans oraz poczucie wpływu.

Jak korzystać z koła

- zacznij od środka: którą z 8 emocji czujesz najmocniej?
- przejdź do pierścienia o pasującym natężeniu
- zapytaj, jaka potrzeba kryje się za emocją

Każda emocja niesie informację

Nie ma emocji „złych”. Złość mówi o granicy, lęk o zagrożeniu, smutek o stracie, radość o tym, co ważne.

NAZYWAĆ EMOCJE: GDY JEST BARDZO SILNA, CZTERY KROKI

S · Stop

Zatrzymaj się, zanim zareagujesz.
Nie musisz nic robić od razu.

O · Oddech

Weź kilka spokojnych, długich
wydechów, by uspokoić ciało.

N · Nazwij

Znajdź na kole słowo, które
najlepiej opisuje to, co czujesz.

Z · Zadbaj

Zapytaj o potrzebę pod emocją
i zrób jeden mały, dobry krok.