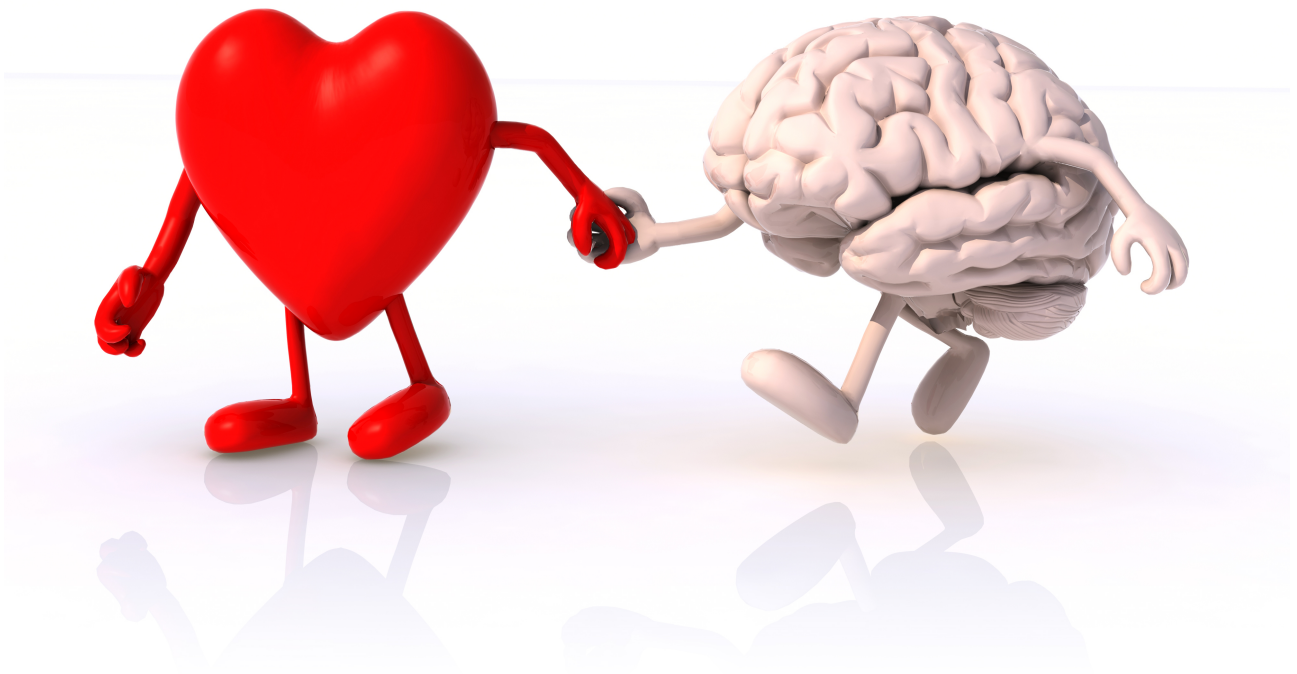


DZIENNICZEK



UCZUĆ

Wyrażanie siebie - co to jest uczucie, a czym jest emocja ...?

UCZUCIE — Uczucie rodzi się we mnie samym, to energia, która przenika moje ciało, umysł i duszę. Uczucie jest wszechobecne, towarzyszy mi jako szczególnie silna forma przeżycia, ukierunkowania uwagi i empatii lub antypatii. Uczuciem reaguję na zaspokojenie lub niedobór moich potrzeb akceptacji i poczucia własnej wartości. Pozytywne uczucie dąży do równowagi energetycznej, negatywne dąży do konfrontacji lub walki o energię.

EMOCJA - Jest to stan duszy, umysłu i ciała, który jest moją reakcją na zdarzenia życiowe i na innych ludzi. Emocja to moja szybka reakcja, może być burzliwa, pasywna lub apatyczna. Emocja jest energią starcia się mojego systemu postrzegania i wartości z sytuacją, której doświadczam tak z zewnątrz, jak i w sobie samym.

Poniżej znajduje się **długa lista uczuć i emocji**, które możesz wykorzystać w swoim dzienniczku uczuć.

Lista uczuć i emocji:

Afektacja - emocja
Agresja - emocja, zachowanie
Antypatia - emocja
Awersja - emocja
Cierpliwość - uczucie
Czułość - uczucie
Delikatność - uczucie
Dobro - uczucie
Dobroć - uczucie
Duma - uczucie
Dyshonor - uczucie
Ekstaza - uczucie
Furia - emocja
Frustracja - emocja
Gniew - emocja
Godność - uczucie
Gorycz - uczucie
Groza - uczucie
Groźba - emocja
Hańba - uczucie
Honor - uczucie
Irytacja - emocja
Katusze - emocje
Kompromitacja - emocja
Lęk - emocja
Litość - uczucie
Lojalność - uczucie
Męka - uczucie
Miłosierdzie - uczucie
Miłość - uczucie
Nadzieja - uczucie
Namiętność - emocja
Niechęć - emocja
Niecierpliwość - emocja
Niedelikatność - emocja
Niesmak - emocja
Nienawiść - emocja
Niewola - uczucie, emocja
Obrzydzenie – emocja
Oburzenie - emocja
Ochota - emocja
Oszołomienie - emocja
Otucha - uczucie

Odpowiedzialność - uczucie
Odraza - emocja
Pasja - emocja, uczucie
Pociecha - uczucie
Pocieszenie - uczucie
Pogarda - emocja
Pokora - uczucie
Porywczosć - emocja
Poryw serca - uczucie
Potęga - uczucie
Pomoc - uczucie
Próżność - uczucie
Poniżenie - uczucie
Przebaczenie - uczucie
Przerażenie - emocja
Przykrość - emocja
Pycha - emocja
Rozczarowanie - emocja, nastrój
Rozczulanie się - emocja, nastrój
Rozdrażnienie - emocja, nastrój
Rozgoryczenie - emocja, nastrój
Rozkosz - emocja, nastrój, uczucie
Roztargnienie - emocja
Samotność - emocja, uczucie, nastrój
Satysfakcja - uczucie, nastrój
Słabość - emocja
Smutek - emocja
Strach - emocja
Strata - uczucie, emocja
Stres - uczucie, emocja
Sukces - uczucie
Sympatia - uczucie
Szczęście - uczucie
Tęsknota - uczucie
Trema - emocja
Trwoga - emocja
Ujma - uczucie, emocja
Uraza - emocja
Usidlenie - emocja
Wstręt - emocja
Wstyd - uczucie
Zawiść - emocja
Żal - emocja, uczucie
Żar - uczucie, emocja

Z czasem lista zostanie wzbogacona. Na początek tyle wystarczy.

Zapisz poniżej jakie ważne wydarzenia miały miejsce dzisiaj w Twoim życiu. Jakie uczucia i emocje Ci towarzyszyły. Staraj się napisać jak najwięcej o swoich uczuciach. Twoje osądy i wyobrażenia nie są teraz tak istotne. Używaj nazwy uczuć lub emocji, które rozpoznałeś u siebie. Wzbogacaj swoją listę uczuć coraz to nowymi określeniami. Staraj się pisać według niżej wymienionego schematu:

uczucie

[illegible]

Zapisz poniżej jakie ważne wydarzenia miały miejsce dzisiaj w Twoim życiu. Jakie uczucia i emocje Ci towarzyszyły. Staraj się napisać jak najwięcej o swoich uczuciach. Twoje osądy i wyobrażenia nie są teraz tak istotne. Używaj nazwy uczuć lub emocji, które rozpoznałeś u siebie. Wzbogacaj swoją listę uczuć coraz to nowymi określeniami. Staraj się pisać według niżej wymienionego schematu:

uczucie

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced, thin horizontal grey lines across the entire width of the page. The margins are consistent on all sides, providing ample space for writing. There are no pre-printed questions, headings, or other markings on the page.

Zapisz poniżej jakie ważne wydarzenia miały miejsce dzisiaj w Twoim życiu. Jakie uczucia i emocje Ci towarzyszyły. Staraj się napisać jak najwięcej o swoich uczuciach. Twoje osądy i wyobrażenia nie są teraz tak istotne. Używaj nazwy uczuć lub emocji, które rozpoznałeś u siebie. Wzbogacaj swoją listę uczuć coraz to nowymi określeniami. Staraj się pisać według niżej wymienionego schematu:

uczucie

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced, thin grey horizontal lines extending across the entire width of the page. The margins are consistent on all sides, providing ample space for writing. There are no pre-printed questions, headings, or other markings on the page.

Zapisz poniżej jakie ważne wydarzenia miały miejsce dzisiaj w Twoim życiu. Jakie uczucia i emocje Ci towarzyszyły. Staraj się napisać jak najwięcej o swoich uczuciach. Twoje osądy i wyobrażenia nie są teraz tak istotne. Używaj nazwy uczuć lub emocji, które rozpoznałeś u siebie. Wzbogacaj swoją listę uczuć coraz to nowymi określeniami. Staraj się pisać według niżej wymienionego schematu:

uczucie

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Zestawienie uczuć i emocji za miesiąc

Dzień	Uczucia negatywne (ilość)	Uczucia pozytywne (ilość)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
Suma		



Blog Skrzywdzone Dziecko – jest historią mojego życia, w której dzielę się informacjami o syndromach DDA/DDD oraz piszę o swoich doświadczeniach i przeżyciach oraz o metodach i formach radzenia sobie z tymi dolegliwościami.



Podcast Skrzywdzone Dziecko – jest historią mojego życia, w której dzielę się informacjami o syndromach DDA/DDD oraz opowiadam o swoich doświadczeniach i przeżyciach oraz o metodach i formach radzenia sobie z tymi dolegliwościami.



Poradnik o cechach jakie są charakterystyczne dla DDA/DDD. Poradnik będzie udostępniany za darmo najpóźniej we wrześniu 2019 roku. Będzie on dostępny dla wszystkich subskrybentów newslettera bloga SkrzywdzoneDziecko.pl

Zapis do newslettera znajduje się przy każdym artykule w prawym górnym rogu.