

## KARTA PRACY

### – AKCEPTACJA EMOCJI

#### ➤ Przeczytaj poniższą listę emocji.

- Zachwył. • Radość. • Przygnębieńie. • Niezadowolenie. • Podziw. • Wściekłość. • Smutek.
- Niepokój. • Zawstyżenie. • Poczucie winy. • Nadęsanie. • Pożądanie. • Zazdrość. • Strach.
- Ambiwalencja. • Euforia. • Wstręł. • Gniew. • Pogarda. • Zakłopotanie. • Pokora. • Miłość.
- Rozczarowanie. • Wdzięczność. • Nadziejia. • Napięćie. • Skrucha. • Optymizm. • Przykrość.
- Złudzenie. • Upokorzenie. • Zmieszanie. • Zdenerwowanie. • Zdziwienie. • Rozczarowanie.
- Szczęście. • Depresja. • Przerażenie. • Zawiść. • Złość. • Współczucie. • Ulga. • Szacunek.
- Wigor. • Awersja. • Sympatia. • Stres. • Podniecenie. • Nienawiść. • Onieśmienie. • Niechęć.
- Litość. • Ból. • Rezygnacja. • Współczucie. • Trwoga. • Chandra. • Ukojenie. • Zakochanie.
- Zdumienie. • Stanowczość. • Ołępienie. • Rozhamowanie. • Zatraskanie. • Popłoch.
- Skrępowanie. • Poniżenie. • Lekceważenie. • Bezsilność. • Przyjemność. • Duma.
- Uprzedzenie. • Poczucie skrzywdzenia. • Odprężenie. • Osamotnienie. • Entuzjazm. • Żal.
- Zaskoczenie. • Zmartwienie. • Pobudzenie. • Irytacja. • Rozkapryszenie. • Niedowierzenie.
- Trema. • Zniecierpliwienie. • Ożywienie. • Nieczułość. • Melancholia. • Rozgoryczenie.
- Oczarowanie. • Bezradność. • Furia. • Załamanie. • Lęk. • Zakłopotanie. • Nienawiść.
- Zapał. • Obrzyżenie. • Zdenerwowanie. • Wzruszenie. • Nieśmiałość. • Uległość.
- Zaufanie. • Otucha. • Wyrzuty sumienia. • Pogoda ducha. • Hańba. • Konsternacja.
- Oszołomienie. • Zniechęćenie. • Panika. • Ubolewanie. • Poważanie. • Odraza.
- Wzgarda. • Wrogość. • Zawziętość. • Zażenowanie. • Antypatia. • Uraza. • Nieufność.
- Poczucie beznadziejności. • Rozkosz. • Relaks. • Obojętność. • Czulość. • Adoracja.
- Zainteresowanie. • Rozdrażnienie. • Dezaprobata. • Poczucie bezpieczeństwa.
- Błogostan. • Brawura. • Złośliwość. • Egzaltacja. • Zgorszenie. • Dobry humor.
- Chłód emocjonalny. • Łagodność. • Rozbawienie. • Mania. • Tęsknota. • Apatia.
- Mściwość. • Nasycenie. • Negatywizm. • Niefrasobliwość. • Czujność. • Pesymizm.
- Nerwowość. • Ekstaza. • Poświęćenie. • Żałoba. • Przyjaźń. • Rozkojarzenie. • Rozmarzenie.
- Rozrzewnienie. • Rozstrój nerwowy. • Rozżalenie. • Serdeczność. • Rozpacz. • Spokój.
- Spontaniczność. • Strapienie. • Odwaga. • Tkliwość. • Udręka. • Uniesienie. • Zwątpienie.
- Trans. • Męczarnia. • Wybaczenie. • Zadowolenie. • Zafrasowanie. • Zagroźenie.
- Triumf. • Pogńębieńie. • Tchórzostwo

(Wiestaw Łukaszewski, Emocje, „Charaktery”, kwiecień 2009).

#### ➤ Zastanów się, które emocje jest Ci łatwo akceptować?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ➤ Z akceptacją których emocji masz trudność?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ➤ Co może Ci pomóc akceptować swoje uczucia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....