

Emocje

Rodzina
Złości

Rodzina
Szczęścia

Rodzina
Smutku

Rodzina
Zazdrości

Rodzina
Depresji

Rodzina
Strachu

Rodzina
Wstydu i
Winy

Rodzina Złości

Swobodnie płynąca gniew i apatia ●

napięty · apatyczny · znudzony · pewny · zimny · zrzędlivy · gderliwy · krytyczny ·
rozgniewany · obojętny · niezadowolony · sfrustrowany · niecierpliwy · obojętny ·
poirytowany · rozzłoszczony · rozogniony

Nastrój gniewu ● ●

znieważony ! · rozdrażniony · zły · zrażony · arogancki · zjeżony · zirytowany ·
rozsierdzony · rozjuszony · wściekły · pełen urazy · sarkastyczny

Porywający gniew i nienawiść ● ● ●

agresywny · zbulwersowany · wojowniczy · zgorzkniały · pogardliwy · pełen
wstrętu · w furii · pełen nienawiści · wrogi · groźny · oburzony · grzmiący ·
szaleńczy · kipiący złością · złośliwy · mściwy · bezwzględny · brutalny

Co wybieram obronić?

Co chcę przywrócić?

! - ocena, nie emocja

Dary złości:
Honor
Przekonania
Samoświadomość
Poczucie własnej wartości
Właściwe granice
Zdrowe zdystansowanie
Ochrona siebie i innych

Swobodnie płynący smutek i żal ●

refleksyjny · oderwany · nieobecny · uziemiony · ospały · wyczerpany ·
pełen żalu · stęskniony

Nastrój smutku i żalu ● ●

przygnębiony · zniechęcony · w dołku · wycieńczony · zrozpaczony · z ciężarem na
sercu · melancholijny · zasmucony · smutny · w płaczącym nastroju · z płaczem na
końcu nosa · zmęczony życiem

Porywający smutek i żal ● ● ●

udręczony ! · pogrążony w smutku · czujący się marnie · w depresji · pogrążony
w żalu · załamany · bez nadziei · nieukojoyony · posępny

Co potrzebuję odpuścić?

Co potrzebuję ożywić?

! - ocena, nie emocja

Dary smutku:
Odpuszczenie
Płynność
Uziemienie
Relaksacja
Ożywienie

Swobodnie płynąca depresja i myśli samobójcze ●

apatyczny · często rozdrażniony · w depresji · zniechęcony · niezainteresowany ·
bezwartościowy · bezsilny · nie w humorze · impulsywny · obojętny · odizolowany ·
letargiczny · melancholijny · pesymistyczny · bez celu · wycofany · zmęczony życiem

Nastrój depresji i myśli samobójczych ● ●

osamotniony · przygnieciony · beznadziejnie smutny · w desperacji · wycieńczony ·
pusty · fatalistyczny · bez nadziei · bez radości · nędzny · przytłoczony · bez pasji · bez
przyjemności · posępny

Porywająca depresja i myśli samobójcze ● ● ●

udręczony · pełen cierpienia · ponury · szukający śmierci · zdruzgotany · fatalistyczny ·
wypalony · nihilistyczny · odrętwiały · lekkomyślny · autodestrukcyjny · samobójczy ·
umęczony · zadręczony

Czego muszę się natychmiast pozbyć?

Czego nie mogę dłużej tolerować?

! - ocena, nie emocja

Dary depresji:
Pewność
Postanowienie
Wolność
Transformacja
Odrodzenie

Swobodnie płynący strach i niepokój ●

czujny · pełen obaw · ostrożny · zaniepokojony · ciekaw · zakłopotany ·
zdezorientowany · niepewny · podenerwowany · niespokojny · wahający się ·
niezdecydowany · instynktowny · intuicyjny · zadumany · nieśmiały · onieśmielony

Nastrój strachu i niepokoju ● ●

bojący się · zaalarmowany · pełen niepokoju · niechętny · nieufny · przestraszony ·
niestabilny · nerwowy · chwiejny · zaskoczony · podejrzliwy · wytrącony z równowagi
· zmartwiony

Porywający strach i panika ● ● ●

przepętniony lękiem · przerażony · spanikowany · sparaliżowany · skamieniały ·
pełen fobii · zaszokowany · sterroryzowany

Co trzeba zrobić?

Co wywołało to uczucie?

! - ocena, nie emocja

Dary strachu:
Przewidywanie
Skupienie
Przekonanie
Zakańczanie zadań
Ostrzeżenie przed zwlekaniem!

Rodzina Zazdrości

Swobodnie płynąca zazdrość ●

niedowierzający · nieufny · niepewny · broniący · podejrzliwy · podatny na zranienie

Nastrój zazdrości ● ●

pożądliwy · wymagający · pragnący czegoś · zazdrosny o coś · zazdrosny o kogoś · zagrożony

Porywająca zazdrość ● ● ●

chciwy · żarłoczny · pazerny · zachłanny · pożółkły z zazdrości · zawistny · nieustannie zazdrosny · zaborczy · pełen urazy

Co zostało zdradzone?

Co trzeba naprawić?

Co trzeba przywrócić i uleczyć?

! - ocena, nie emocja

Dary zazdrości:

Lojalność

Uczciwość

Połączenie

Zobowiązanie

Bezpieczeństwo

Właściwe uznanie

Dostęp do zasobów

Instynkt samozachowawczy

Swobodnie płynący wstyd i poczucie winy ●

speszony · czujący się niezręcznie · skonsternowany · zarumieniony ·
podenerwowany · niezdecydowany · skromny · powściągliwy · samoświadomy ·
zaniemówiony · wycofany · zmieszany

Nastrój wstydu i poczucia winy ● ●

zawstydzony · rozgoryczony · skruszony · winny · zażenowany · skrępowany ·
spokorniały · zastraszony · pełen żalu · pełen skruchy · pełen wyrzutów · czujący się
żałośnie

Porywający wstyd i poczucie winy ● ● ●

zlekceważony ! · poniżony ! · zhańbiony ! · dręczony poczuciem winy ·
upokorzony ! · zbojkotowany ! · potępiający się · biczący się · napiętnowany !

Kto został skrzywdzony?

Według jakiego kodeksu „orzeka” się winę?

Co trzeba naprawić?

! - ocena, nie emocja

Dary wstydu i winy:

Odkupienie

Prawość

Szacunek do samego siebie

Zmiana zachowania

Rodzina Szczęścia

Swobodnie płynące szczęście, zadowolenie i radość ●

rozbawiony · spokojny · zachęcony · przyjacielski · pełen nadziei ·
zainspirowany · wesoły · otwarty · pokojowo nastawiony · uśmiechnięty ·
optymistyczny · ośmielony

Nastrój szczęścia, zadowolenia i radości ● ●

radosny · zadowolony · zachwycony · podekscytowany · spełniony · uradowany ·
szczęśliwy · czujący własną wartość · pełen życia · żwawy · swawolny · dumny ! ·
ożywiony · usatysfakcjonowany

Porywające szczęście, zadowolenie i radość ● ● ●

oniemiały z wrażenia · błogi · ekstatyczny · egocentryczny · upojony ·
oczarowany · euforyczny · roztrzepany · rozentuzjasmowany · maniakalny ·
zbyt pewny siebie · niezmiernie uradowany · rozpromieniony · entuzjastyczny ·
pełny autokreacji · pełen pasji

Dziękuję za ten radosny moment!
Świętujmy!

! - ocena, nie emocja

Dary szczęścia:

Rozszerzenie
Unia
Inspiracja
Wspaniałość
Blask
Zabawa
Wesołość
Rozbawienie
Nadzieja
Zachwyt
Zdumienie
Swawolność