



Joanna Piotrowska

Workbook

Cześć!

Zostawiam do Twojej dyspozycji karty pracy. Mam nadzieję, że będą służyć Twojemu rozwojowi.

Powodzenia



LISTA EMOCJI

SMUTEK

Przygaszenie
Pustka
Apatia
Przygnębienie
Znudzenie
Rozczarowanie
Samotność
Żałoba
Żal
Rozpacz
Tęsknota

WSTYD

Nieśmiałość
Trema
Zmieszanie
Zakłopotanie
Niepewność
Zawstydzienie
Poczucie winy
Poczucie gorszości

ZŁOŚĆ

Irytacja
Rozdrażnienie
Frustracja
Wkurzenie
Niechęć
Wściekłość
Furia
Gniew
Rozdrażnienie
Niechęć

STRACH

Niepokój
Napięcie
Obawy
Lęk
Zdenerwowanie
Zmartwienie
Panika
Przerażenie

RADOŚĆ

Spokój
Duma
Euforia
Ekscytacja
Miłość
Szczęście
Beztroska
Optymizm
Szczęście
Serdeczność
Wesołość
Nadzieja
Pogoda Ducha

OBSERWACJ DZIENNICZEK

(POWYŻSZA LISTA NIE ZAWIERA WSZYSTKICH EMOCJI)

SYTUACJA	MYŚL	EMOCJA	ZACHOWANIE
Co się stało?	Co sobie pomyślałaś?	Jak się poczułaś? Jaka była intensywność tych emocji?	Jak się zachowałaś? Co zrobiłaś?
Szef zlecił mi dodatkową pracę, której nie było w moich planach.	Nie wyrobię się z niczym. Nie mam czasu nawet nic zjeść. Co dam dzieciom na obiad?	Złość: 50% Lęk: 30% Zmartwienie: 30% Niechęć: 40%	Po pracy wpadłam do domu. Dałam dzieciom gotowe obiady z biedronki. Sama zjadłam w pośpiechu, a wieczorem zjadłam pół tabliczki czekolady, żeby poprawić sobie nastrój.