

Karta emocji

Zapamiętaj:

pozytywne emocje = zaspokojone potrzeby

trudne emocje = niezaspokojone potrzeby

gdy czujesz trudne emocje pomyśl:

„o czym ta emocja mnie informuje?”

„czego mi brak?”

„czy skupiam swoje myśli tylko na negatywnych aspektach tego co mnie spotyka?”

Myśl	Emocja	Potrzeba	Myśl	Emocja
W tym tygodniu mam dużo pracy, ale cały weekend przeznaczę na odpoczynek, żeby się zregenerować	nadzieja	Potrzeba odpoczynku	nie mam czasu na chwilę przerwy, zostało jeszcze tak dużo pracy	smutek
zadzwonię do przyjaciela	radość	Potrzeba wsparcia, opieki i troski	nie mam przyjaciół	smutek
tym razem mi się uda	zadowolenie	Potrzeba poczucia własnej skuteczności	nie robię tego tak dobrze jak kiedyś	rozczarowanie
to było udane spotkanie. Fajnie sobie pogadaliśmy	radość, poczucie spełnienia	Potrzeba akceptacji i uznania	jestem beznadziejny, wszystkich nudzę	smutek
oglądne sobie fajny film	zainteresowanie, radość	Potrzeba zabawy (przyjemności)	nie mam czasu na spotkania ze znajomymi	smutek

Karta emocji

Lista podstawowych potrzeb każdego człowieka:

Potrzeba poczucia bezpieczeństwa fizycznego
Potrzeba poczucia bezpieczeństwa finansowego
Potrzeba przyjaźni
Potrzeba akceptacji i uznania
Potrzeba bycia wysłuchanym
Potrzeba szacunku
Potrzeba komunikowania emocji
Potrzeba przynależności
Potrzeba wsparcia, opieki, troski
Potrzeba dotyku (dawanie i otrzymywanie)

Potrzeba intymności
Potrzeba seksualności
Potrzeba zaufania
Potrzeba poczucia własnej skuteczności
Potrzeba kompetencji w jakiejś dziedzinie
Potrzeba współpracy
Potrzeba zabawy
Potrzeba autonomii
Potrzeba uduchowienia.

Trudna emocja	Niezaspokojona potrzeba	Forma spełnienia	Efekt- czy zaszła zmiana stanu emocjonalnego?