

 Kraków

Emocjonalny
SOS



Karty
EMOCJI

ZADANIE PUBLICZNE FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

Złość

informuje nas o tym, że jakaś granica została przekroczona.

Albo że coś jest dla nas ważne, a niezaspokojone.

Pod spodem często kryje się zmęczenie, lęk lub poczucie niesprawiedliwości.



Lęk

mówi nam, że mózg widzi
coś jako zagrożenie.

Nie zawsze realne, ale
zawsze odczuwane jako
ważne.

To emocja, która próbuje
nas chronić.



Smutek

informuje nas o stracie lub rozczarowaniu.

Lub tym, że coś się skończyło.

Pomaga zwolnić i zatroszczyć się o siebie.



BEZRADNOŚĆ

Bezradność

sygnalizuje, że nasze sposoby radzenia sobie przestają działać.

To zaproszenie, by poszukać wsparcia lub zmienić strategię.



Wstyd

podpowiada nam, że boimy się oceny lub odrzucenia.

Chroni relacje.

W nadmiarze potrafi bardzo unieruchamiać.



Poczucie winy

pokazuje, że coś zrobiło się niezgodnie z własnymi wartościami.

Albo...

Że bierzemy na siebie zbyt wiele odpowiedzialności.



FRUSTRACJA

Frustracja

informuje, że bardzo chcemy osiągnąć cel, ale coś nas blokuje.

To emocja „pomiędzy” potrzebą a przeszkodą.



NIEPEWNOŚĆ

Niepewność

mówi, że brakuje nam informacji, wpływu lub jasności.

Jest naturalna w zmianach.

Nie oznacza błędu.



ZASKOCZENIE

Zaskoczenie

informuje, że rzeczywistość wygląda inaczej, niż się spodziewaliśmy.

To emocja, która otwiera drogę do zmiany perspektywy.



Zniechęcenie

podpowiada, że nasz wysiłek jest większy niż efekty.

To sygnał, by chwilę odpocząć.

Albo zmodyfikować plan.



Przytłoczenie

informuje, że jest „za dużo naraz”.

Za dużo zadań, emocji,
bodźców.

System nerwowy mówi
„potrzebuję przerwy”.



ZAMARTWIANIE SIĘ

Zamartwianie się
pokazuje, że umysł próbuje
nas przygotować na
trudności.

W nadmiarze jednak
odbiera spokój.



NADPOBUDZENIE

Nadpobudzenie
sygnalizuje wysoki poziom
napięcia.

Może wspierać działanie na
krótko.

Długotrwanie męczy.



ZAMROŻENIE

Zamrożenie

informuje, że emocji jest za dużo, by je czuć.

To sposób ciała na ochronę przed przeciążeniem.



RADOŚĆ

Radość

pokazuje, że coś jest
zgodne z naszymi
potrzebami.

Nawet małe momenty
radości działają ochronnie
na psychikę.



NADZIEJA

Nadzieja

informuje, że widzimy
choćby minimalną szansę
poprawy.

To emocja, która pomaga
przeżyć kryzysy.



U
lga

mówi, że napięcie zaczyna spadać.

To naturalny „oddech” po trudnym doświadczeniu.



SPOKÓJ

Spokój

informuje, że czujemy się bezpiecznie: fizycznie i emocjonalnie.

W tym stanie łatwiej o jasne myślenie i empatię.



POCZUCIE OSAMOTNIENIA

Poczucie osamotnienia sygnalizuje potrzebę bycia widzianym i wysłuchanym.

I ważnym dla kogoś.



ROZCZAROWANIE

Rozczarowanie

informuje, że jakaś nadzieja lub oczekiwanie nie zostały spełnione.

To emocja bliska smutkowi, ale bardziej „informacyjna”.



NIEUFNOŚĆ

Nieufność

podpowiada, że coś lub
ktoś wydaje się niepewny.

To emocja ochronna,
zwłaszcza po zranieniach.



ZDZIWIENIE

Zdziwienie

pojawia się, gdy coś jest
nowe lub nieoczekiwane.

Poszerza uwagę
i ciekawość.

