

CO NAM MÓWIĄ NASZE EMOCJE? JAKĄ INFORMACJĘ ZE SOBĄ NIOSĄ? DO ZADANIA JAKICH PYTAŃ SAMEMU SOBIE NAS ZACHĘCAJĄ?

	EMOCJA	CIAŁO	INFORMACJA	PYTANIE
ZŁOŚĆ	złość, gniew, nienawiść, wściekłość, wkurwienie, zdenerwowanie, irytacja, furia, oburzenie, niechęć, rozdrażnienie	napięcie mięśni całego ciała, głównie rąk, nóg, szczęki, postawa ciała wyrażająca gotowość do walki, przyspieszone bicie serca, gorąco	Ktoś przekroczył nasze granice fizyczne albo psychiczne, wkroczył na nasze terytorium – to może być faktyczne zagrożenie, albo tylko w naszej ocenie tak to wygląda. Pojawia się też, kiedy sami przekraczamy nasze granice. Złość pojawia się też wtedy, kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone	Kto i w jaki sposób przekroczył moje granice? Czy wyznaczyłem granice i ich broniłem?
SMUTEK	smutek, żal, ból, przykrość, melancholia, tęsknota, przygnębienie, rozpacz, poczucie bycia nieszczęśliwym	opuszczone ramiona i głowa, płacz, ucisk w klatce piersiowej	Smutek służy nam do tego, żeby się z czymś pożegnać, przeżyć żalobę, pozwolić czemuś odejść, pogodzić się ze stratą czegoś lub utratą złudzeń czy jakiejś wizji, do której jesteśmy przywiązani	Co muszę opłakać? Z czym muszę się pożegnać?
LĘK	lęk, niepokój, podminowanie, stres, rozdygotanie, strach, obawa, nerwowość, zaniepokojenie, onieśmienie, trwoga, popłoch, przerażenie, fobia, nieufność, panika, spięcie, podejrzliwość, sceptycyzm	1. lęk jest zwykle odczuwany w środkowej części ciała na linii gardła, splotu słonecznego i środka brzucha 2. stłumiony lęk może dawać przeróżne objawy w ciele (ból, wysypkę itp.) 3. lęk pojawia się też gdy tłumimy złość	Lęk służy ochronie naszego życia fizycznego, i naszej psychiki	O co muszę zadbać? Jakie działania, których nie podejmuję muszę podjąć? Na kogo jestem zły i tłumię to?

LĘK	POCZUCIE WINY (LĘK PRZED KONSEKWENCJAMI)	j.w.	Lęk przed poniesieniem konsekwencji związanych z tym, że zrobiliśmy coś, co narusza nasz system wartości. Powoduje, że chcemy być odpowiedzialni za popełnione błędy, że chcemy zadośćuczynić i zrehabilitować wyrządzone krzywdy.	W jaki sposób mogę naprawić wyrządzoną krzywdę? Jakich konsekwencji się obawiam w związku z tym co zrobiłem? W jaki sposób mogę wziąć odpowiedzialność za to, co się wydarzyło? Za co odpowiadam ja, a za co pozostałe osoby, które brały udział w tej sytuacji? Czy nie tłumię złości na kogoś?
LĘK	BEZSILNOŚĆ (LĘK ŻE SOBIE NIE PORADZIMY)	j.w.	Lęk, że jeśli nie mamy sił, to nie damy sobie rady z daną sytuacją i umrzemy. Mówi nam o tym, że powinniśmy: 1. Odpocząć, wyspać się, zjeść coś, pójść na urlop, zregenerować się 2. Poprosić o pomoc (innych ludzi, Boga) 3. Odpuścić, pogodzić się z tym, że nic się już nie da zrobić	Czy wystarczająco dużo odpoczywam? Czy poprosiłem o pomoc? Czy w tej sytuacji powinienem odpuścić i pogodzić się z tym, co jest?
LĘK	WSTRĘT / OBRZYDZENIE/ ODRAZA (LĘK PRZED ZATRUCIEM SIĘ)	Wymioty, robi nam się niedobrze	Lęk przed zatruciem się w dosłowny sposób, albo w sposób metaforyczny	Jaka sytuacja w której tkwię jest dla mnie trująca lub toksyczna? Jak mogę się od niej uwolnić?

LĘK	ZAZDROŚĆ (LĘK ŻE COŚ STRACIMY ALBO CZEGOŚ NIE ZYSKAMY ALBO COŚ STRACIMY)		Lęk pojawiający się w wyniku porównania się z obiektem zewnętrznym. Lęk o zasoby, talenty, umiejętności, pieniądze – motywuje nas do pracy, która pomoże nam to zdobyć. Lęk o osobę z którą jesteśmy w relacji powoduje, że związek jest bardziej trwały, lęk informuje nas, że coś zagraża trwałości naszej relacji	Jakie działania podjąć, aby nie stracić tego co mam? Jakie działania mogę podjąć, aby zyskać to, czego pragnę?
LĘK	WSTYD (LĘK PRZED ODKRYCIEM SIĘ)	Zaczerwienienie twarzy, zamykanie oczu lub uciekanie wzrokiem, zasłanianie twarzy i oczu rękami	Ten lęk służy ochronie naszej strefy intymnej, wewnętrznej, pojawia się, kiedy dzielimy się naszym wewnętrznym światem z innymi osobami, albo odkrywamy nasze ciało fizyczne, ale także wtedy, kiedy uważamy, że jesteśmy złą osobą, nie zasługującą na to, by żyć	Czy odkrycie się przed tą osobą (emocjonalnie, fizycznie, psychicznie) lub w tej sytuacji jest dla mnie bezpieczne? Czy dbam o moją intymność właściwie?

Lestawa Natalia Jaworowska
<http://www.zdrowadusza.com>
Wszystkie prawa zastrzeżone.

