

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 20

Moje uczucia

AKT 1

Odkryj sposoby działania



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

# LISTA UCZUĆ

LP.	Czuję	W jakich okolicznościach doświadczasz tego uczucia?	Kogo za te uczucia obwiniasz / komu jesteś wdzięczny?	Dlaczego się tak czujesz?	Co te uczucia o Tobie mówią?	Jak wyrażasz swoje uczucia? / Co robisz? / Jak reagujesz na nie?	Jaki wpływ może mieć na Ciebie świadomość Twoich uczuć?
1.	Radość						
2.	Wdzięczność						
3.	Wzruszenie						
4.	Miłość						
5.	Spokój						
6.	Pożądanie						
7.	Błogość						
8.	Szczęście						
9.	Spełnienie						
10.	Satysfakcję						
11.	Tęsknotę						
12.	Smutek						
13.	Złość						
14.	Rozczarowanie						
15.	Wstyd						
16.	Strach						
17.	Poczucie winy						
18.	Żal						
19.	Zazdrość						
20.	Poczucie krzywdy						
21.	Niepokój						
22.	Nienawiść						
23.	Pogardę						