

KOMPLEKSOWA LISTA EMOCJI

Przewodnik EI Expert: Nazywaj, aby okiełznać (Name it to tame it)

Dlaczego nazywanie emocji jest kluczowe?

Precyzyjne nazywanie stanów emocjonalnych aktywuje obszary kory przedczołowej mózgu, co zmniejsza aktywność ciała migdałowatego odpowiedzialnego za lęk i stres. Dzięki temu zyskujesz większą kontrolę i możliwość podjęcia konstruktywnych działań.

Intensywność (1-10): 1-3 Łagodna | 4-6 Umiarkowana | 7-10 Silna

Czas trwania (1-10): 1-3 Minuty | 4-6 Godziny | 7-10 Dni

SPEKTRUM GNIEWU / ZŁOŚCI

Emocja	Opis	Int.	Czas
Irytacja	Bardzo łagodny gniew spowodowany niedogodnością.	4	2
Frustracja	Reakcja na powtarzające się niepowodzenia.	5	10
Rozdrażnienie	Gniew spowodowany silną uciążliwością.	5	4
Kłótność	Skłonność do angażowania się w nieporozumienia.	6	9
Zawziętość	Gniew po niesprawiedliwym traktowaniu.	6	8
Mściwość	Chęć odwetu po zranieniu.	7	6
Furia	Niekontrolowany i często gwałtowny gniew.	10	1

SPEKTRUM STRACHU / LĘKU

Emocja	Opis	Int.	Czas
Drżenie	Przewidywanie możliwości niebezpieczeństwa.	3	2
Nerwowość	Niepewność co do istnienia zagrożenia.	4	6
Lęk	Strach przed przewidywanym zagrożeniem.	5	10
Strach	Przewidywanie poważnego zagrożenia.	7	5
Panika	Nagły niekontrolowany strach.	9	1
Terror	Intensywny, obezwładniający strach.	10	1

SPEKTRUM SMUTKU

Emocja	Opis	Int.	Czas
Rozczarowanie	Poczucie, że oczekiwania nie są spełnione.	2	5

Emocja	Opis	Int.	Czas
Zniechęcenie	Przekonanie, że nie da się pokonać przeszkody.	4	7
Posepność	Smutek, który utrudnia jasne myślenie.	5	7
Bezsilność	Uwiadomienie sobie, że sytuacji nie można poprawić.	5	4
Rezygnacja	Przekonanie, że nic nie da się zrobić.	5	10
Zrozpaczenie	Utrata nadziei na poprawę sytuacji.	8	4
Depresyjność	Uczucie niepokoju i głębokiego smutku.	9	9

SPEKTRUM PRZYJEMNOŚCI / SZCZĘŚCIA

Emocja	Opis	Int.	Czas
Przyjemność zmysłowa	Przyjemność czerpana przez wzrok, słuch, smak itd.	3	4
Wzniesienie	Ciepłe uczucie po zobaczeniu aktu dobroci.	5	7
Schadenfreude	Cieszenie się z nieszczęścia rywala.	5	6
Fiero	Radość ze sprostania trudnemu wyzwaniu.	6	8
Ułga	Uczucie po uniknięciu niebezpieczeństwa.	6	9
Pokój	Głęboki stan harmonii i spokoju.	7	10
Ekstaza	Najwyższa forma radości i zachwyty.	10	1