

## CO MOGĘ CZUĆ?

TU ZNAJDZIESZ EMOCJE, KTÓRE MOŻESZ CZUĆ.  
MOGĄ ONE SYGNALIZOWAĆ PEWNE POTRZEBY.

### Funkcje

*Pozwala regulować  
emocje w zdrowy sposób*

*Pomaga w walce ze  
szkodliwymi nawykami*

*Pomaga wyrabiać  
wspierające  
sposoby radzenia  
sobie w trudnych  
sytuacjach*

*Zdrowsze nawyki*

*Zwiększenie odporności  
psychicznej*

*Lepsze radzenie sobie  
ze stresem i napięciem*

### Korzyści dla ciebie

## INSTRUKCJA

### Jak z niej korzystać?

*Wydrukuj ją i powieś w  
widocznym miejscu*

*Gdy poczujesz się źle,  
spójrz na mapę i  
określ swoje emocje*

*Zdecyduj, czego ci  
potrzeba i sięgnij po  
wybrany sposób, który  
wydaje ci się  
atrakcyjny.*

### Zalety mapy

*Łatwość korzystania*

*Duża ilość sposobów  
na zaspokojenie potrzeb*

*Uniwersalność*

## CO MOGĘ CZUĆ?

DUMA, RADOŚĆ, PODNIECENIE,  
SATYSFAKCJA, SPEŁNIENIE, ZASKOCZENIE

Potrzebuję  
nagrody  
(dopamina)

*Weź dzień wolny - od  
pracy i obowiązków  
domowych*

*Wycieczka w nowe  
miejsce*

**Czas dla siebie**

*Oddanie się  
pasji/hobby*

*Seans filmowy ze  
zdrową przekąską*

*Wieczór gier -  
Planszówki, kalambury*

**Ulubiona  
aktywność  
razem z  
bliskimi**

*Wspólne wyjście na  
trampoliny/do pokoju  
zagadek/do parku  
rozrywki*

*Sauna*

**Zadbaj o swoje  
ciało**

*Długa kąpiel, domowe  
spa*

*Maseczka na twarz,  
włosy*

**Zbieraj  
pochwały**

*Porozmawiaj z bliskim  
o twoim sukcesie*

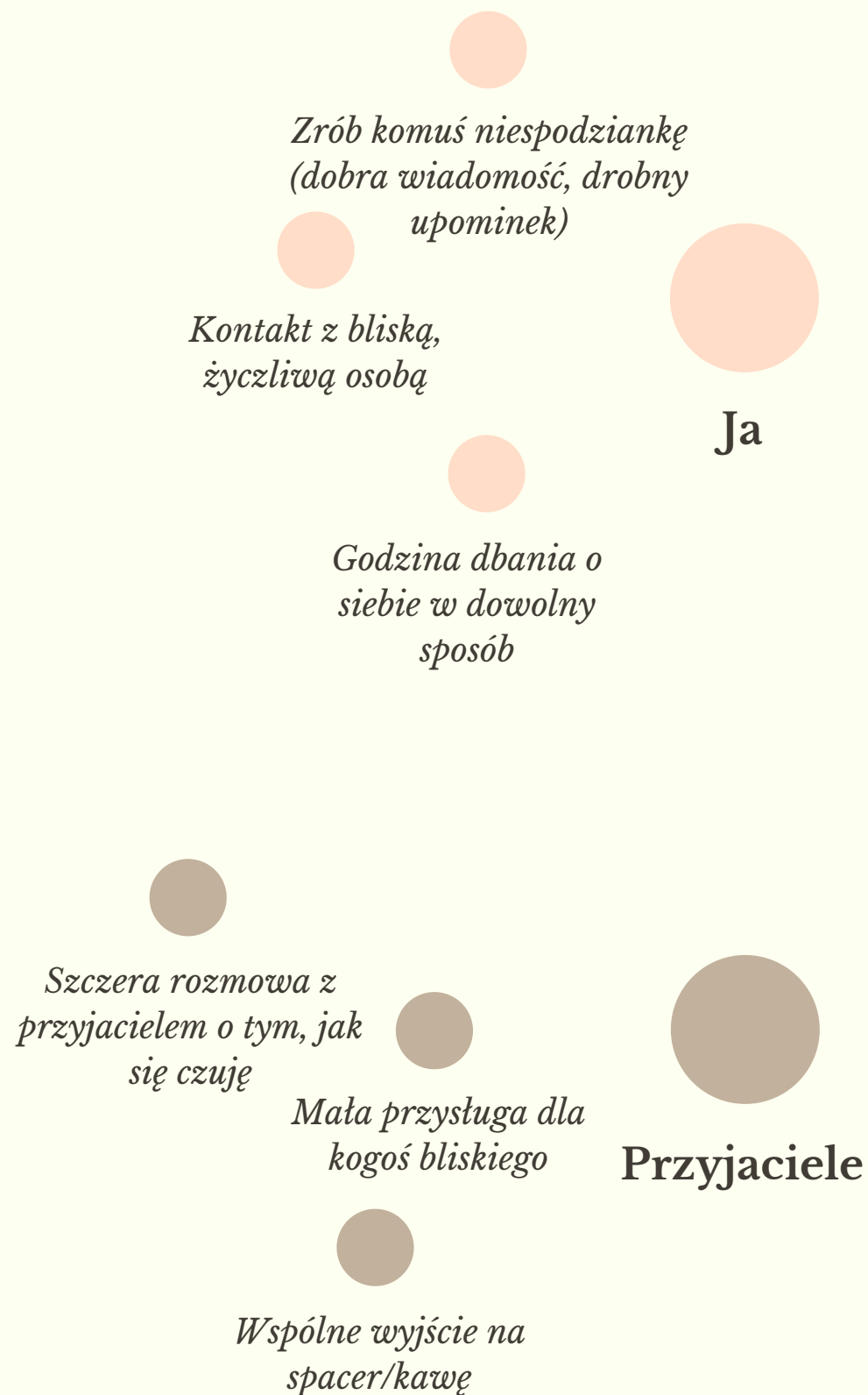
*Pochwal w myślach siebie za  
osiągnięty sukces*

*Dopisz sukces do listy  
osiągnięć*

## CO MOGĘ CZUĆ?

SAMOTNOŚĆ, POCZUCIE IZOLACJI,  
POCZUCIE ODRZUCENIA, TĘSKNOTA,  
BEZRADNOŚĆ, BEZSILNOŚĆ, ZAGUBIENIE

Potrzebuję  
miłości  
(oksytocyna)



Bliskość z partnerem

Zwierzęta

## CO MOGĘ CZUĆ?

NAPIĘCIE, LĘK, STRES, NIEPOKÓJ, OBAWA,  
NIEPEWNOŚĆ, ŻAL, SMUTEK, ZŁOŚĆ,  
PRZYGNĘBIENIE, ZRANIENIE

# Potrzebuję spokoju ducha (serotonina)

### Ciało

*Wystaw ciało na słońce*

*Przerwa - Specjalna  
kawa/herbata - pyszna  
i świetnej jakości*

*Głębokie oddechy,  
skupienie uwagi  
na oddechu*

### Głowa

*Praktyka wdzięczności  
(wypisz 5 rzeczy)*

*Wspominaj dobre  
chwile (obejrzyj filmy,  
zdjęcia, stwórz album)*

*Nazwij swoje emocje,  
opisz je lub opowiedz o  
nich komuś*

### Ruch

*Ćwiczenia z filmami  
instruktażowymi*

*Joga*

*Pływanie*

*Spacer/bieganie*

### Duchowość/ sens

*Medytacja/modlitwa*

*Kontakt z naturą w  
wybranej formie*

*Spacer na łonie natury*

## CO MOGĘ CZUĆ?

BÓL, ZMĘCZENIE, BRAK POCZUCIA  
BEZPIECZEŃSTWA,  
ZAWÓD, ZMARTWIENIE, PRZYBICIE

Potrzebuję  
ulgi  
(endorfina)

*Zrób coś dobrego dla  
innych*

*Zdrowy posiłek z  
ostrymi przyprawami*

*Przyjemna,  
ulubiona muzyka*

*Olejki zapachowe,  
świece (rozmaryn,  
cytrus, ylang-ylang)*

*Automasaż  
(karku, stóp, rąk),*

*Miękkie ubranie, koc,  
wygodny fotel/koc  
obciążeniowy*

Ja

Zmysły

*Stretching, rozciąganie*

*Rower*

*Spacer/bieganie*

Ruch (min. 30  
minut)

*Joga*

*Pływanie*

Śmiech

*Śmieszne filmiki na YT  
i śmiech, nawet przesadny*

*Ulubiony film, który  
przywołuje uczucie  
komfortu*

*Żartowanie lub  
wspominanie z kimś bliskim  
śmiesznych momentów*