

Wstyd



- **Wstyd** - **emocja** wywołująca zespół fizjologicznych reakcji organizmu (np. rumieniec), możliwe do przewidzenia działania (np. ukrycie się) lub przykre myśli (np. „Jestem głupi”, „Co ona sobie o mnie pomyśli”), które mogą być źródłem **zaburzeń depresyjnych.**

- Wstyd możemy podzielić na wstyd **zdrowy i toksyczny**.

Toksyczny wstyd, to wstyd, który zniewala, subiektywnie odczuwany jest jako wszechogarniające poczucie własnej **niedoskonałości, ułomności**.

Jeżeli ktoś odczuwa toksyczny wstyd, to czuje się **bezwartościowy, przegrany**, czuje, że nie stanął na wysokości zadania, jako człowiek. Rodzi poczucie **izolacji** (zob. nieprzystosowanie społeczne, wykluczenie z grupy społecznej) i całkowitego **osamotnienia**.

- Wstydzimy się, gdy **popęłniamy błąd**, gdy się **skompromitujemy**, gdy ktoś zobaczy naszą **nagość**; gdy ktoś nas **ośmieszy** i **odbierze** nam godność, gdy przesadnie nas się **chwali** lub stawia w **centrum uwagi**. Ta emocja mówi nam, że czujemy się **poniżeni**.
- Wstyd oznacza też respekt wobec czegoś wartościowego, jest **tarczą** naszej godności.

- Istnieje też wstyd, który nas **przytłacza** i **przeszkadza** żyć (gdy rozpamiętujemy dawne błędy). Niektórzy wstydzą się za siebie, bo nie są tacy, jakimi chcieliby być.

Dlatego powinniśmy przyjrzeć się naszemu wstydowi i uświadomić sobie w jakich sferach pełni **pozytywną funkcje a w jakich **uniemożliwia** życie.**

Zaskoczenie

- Jest to jedna z najlepiej rozpoznawanych emocji. Niesamowicie trudno jest powstrzymać jej objawy, ale trwają one krótko, ponieważ zaskoczenie dotyczy jedynie krótkiego momentu.

Co nas dziwi? Każdego co innego, ale na pewno wszędzie zdarza się że zdziwienie wywołane zostaje nieoczekiwanym zaskakującym faktem.

- Zastanówmy się teraz nad wyrażaniem zdzi
- **Zaskoczeniu towarzyszy:**
 - ❖ Uwolnienie adrenaliny
 - ❖ Szeroko otwarte oczy
 - ❖ Uniesione brwi
 - ❖ Otwarte usta



DLACZEGO? Co sprawia, że odczuwając zaskoczenie wyglądamy tak? :

- ❖ Szerokie otwarcie oczu ma na celu zwiększenie pola widzenia oraz możliwości szybkiego skierowania wzroku w jedną stronę (w celu lepszemu przypatrzeniu się zaskakującej rzeczy)
- ❖ Uniesienie brwi ma przyspieszyć otworzenie oczu i umożliwić ich szerokie otwarcie
- ❖ Otworzenie ust jest prawdopodobnie automatyczne ze względu na wdech, który często towarzyszy chwilom zaskoczenia



Zaufanie

Zaufanie

- Zaufanie jest emocją okazywaną ludziom, przedmiotom czy instytucjom, takim jak firma, rząd czy społeczeństwo. Może być wzajemne. Zaufanie jest wiarą w określone działania czy własności obiektu obdarzonego zaufaniem. Często oznacza nawet przekonanie jednej ze stron w to, że motywacją drugiej strony wobec niej jest bycie uczciwym i chcącym działać dobrze . Zaufaniem obdarowujemy osobę, której wierzymy, że będzie doradzać nam dobrze, myśląc o nas, a nie o sobie. Poza prawem i wspólnymi celami, wzajemne zaufanie jest jednym z podstawowych więzów w społeczeństwie.

Jak powstaje zaufanie?

- Zaufanie powstaje nie tylko z potrzeby powstawania, ale musi być pielęgnowane. Jest nieodłącznym elementem egzystencji człowieka.
- Czasami powstaje ono na skutek spontanicznej i intuicyjnej reakcji, a czasami trzeba sporo czasu, aby takiego stanu w stosunku do niektórych osób, czy instytucji doznać.
- Każdy chyba wie, że raz lub częściej utracone zaufanie jest trudno ponownie odzyskać, a co z tego wynika i trudniej jest innym osobom zaufać. Lecz nierzadko stan taki może prowadzić do jeszcze większych komplikacji życiowych.
- Zaufanie powstaje w stosunku interpersonalnych kontaktów między dwiema osobami czy instytucjami.



swiat-slow.pl

Zaufanie polega na braku ochoty
grzebania w myślach osoby

w celu poznania prawdy

Czasem wystarczy jeden człowiek...



...aby stracić zaufanie do całej reszty

www.e-pisjan.pl



Zazdrość

Jedyne nieudawalne uczucie, znane przez każdego człowieka



Co to jest?

Uczucie pojawiające się w sytuacji [frustracji](#), gdy znany jest obiekt zaspokajający potrzebe i osoba posiadająca ten obiekt

Plusy i minusy

Minusy

- Doprowadza do nieporozumień
- Niszczy więzi między ludźmi
- Może przerodzić się w chorobliwą zazdrość
- Powoduje napięcie i ciągły stres



Plusy

- Motywuje
- Rozbudza aspiracje życiowe
- Pobudza do działania



Tęsknota





Powodem uczucia
tęsknoty może być brak
wszelkiego kontaktu z
bliskimi.