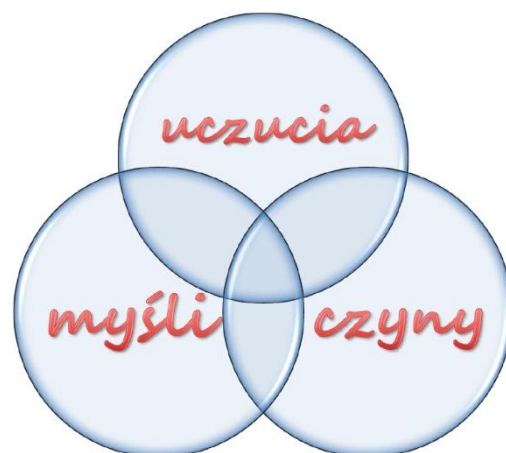


## Trójkąt doznań

Myślimy, czujemy i działamy jednocześnie.

- To, co myślimy wpływa na nasze uczucia i działania.
- To, co czujemy oddziałuje na to, co myślimy i robimy.
- Również to, co robimy lub jak się zachowujemy ma wpływ na to, co czujemy i co myślimy.



### Czy wiesz co czujesz?

#### Emocje podstawowe

<b>Złość:</b>	furia, wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, animozja, niechęć, obraźliwość, wrogość, nienawiść, szal;
<b>Smutek:</b>	żał, przykrość, boleść, melancholia, użalanie się nad sobą, zniechęcenie, przygnębienie, depresja;
<b>Strach:</b>	niepokój, obawa, nerwowość, zatroskanie, konsternacja, zaniepokojenie, onieśmielenie, trema, strachliwość, bojaźń, trwożliwość, popłoch, groza, przerażenie, fobie i ataki lęku, panika;
<b>Zadowolenie:</b>	szczęście, spokój, przyjemność, ulga, błogość, rozkosz, radość, uciecha, rozrywka, bawienie się, rozbawienie, duma, przyjemność zmysłowa, miły dreszczyk, uniesienie, zaspokojenie, satysfakcja, euforia, zaspokojenie kaprysu, ekstaza, mania;
<b>Miłość:</b>	akceptacja, życzliwość, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, uwielbienie, zaślepienie, agape (miłość niebiańska);
<b>Zdziwienie:</b>	wstrząs, zaskoczenie, zaciekawienie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie;
<b>Wstręt:</b>	pogarda, lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie, odraza, niesmak, awersja;
<b>Wstyd:</b>	poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie, żal z powodu tego, co się zrobiło, hańba i skrucha.