



# Specjalista od uczuć

**Obserwacja** - podstawowe narzędzie każdego naukowca!



**Aby zostać specjalistą od uczuć:**

- 1. Dowiedz się jak najwięcej o uczuciach. Rób notatki i rysunki.**
- 2. Kiedy zauważysz u siebie uczucie zatrzymaj się, oddychaj i obserwuj.**
- 3. Gdy zauważysz uczucie u kogoś zastanów się, dlaczego tak się czuje.**





# Specjalista od uczyć: **RADOŚĆ**

**Mina:**



**Pojawia się gdy:**

.....

.....

**Sygnały z ciała:**

.....

.....





# Specjalista od uczuć: **SMUTEK**

**Mina:**



**Pojawia się gdy:**

.....

.....

**Sygnały z ciała:**

.....

.....





# Specjalista od uczuć: **STRACH**

**Mina:**



**Pojawia się gdy:**

.....

.....

**Sygnały z ciała:**

.....

.....





# Specjalista od uczuć: **WSTYD**

**Mina:**



**Pojawia się gdy:**

.....

.....

**Sygnały z ciała:**

.....

.....





# Specjalista od uczuć: **ZASKOCZENIE**

**Mina:**



**Pojawia się gdy:**

.....  
.....

**Sygnały z ciała:**

.....  
.....





# Specjalista od uczuć: **ZŁOŚĆ**

**Mina:**



**Pojawia się gdy:**

.....  
.....

**Sygnały z ciała:**

.....  
.....

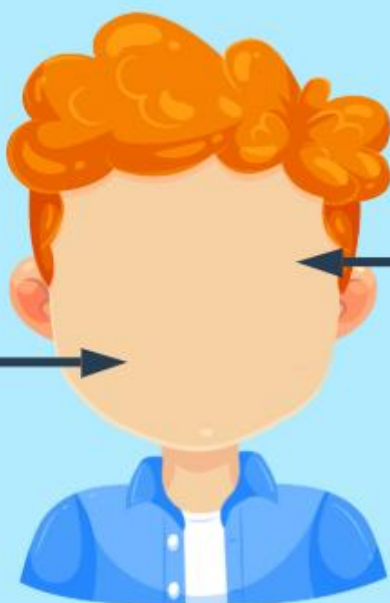




# Specjalista od uczuć:



**Mina:**



**Pojawia się gdy:**

.....

.....

**Sygnały z ciała:**

.....

.....





# SYGNAŁY Z CIAŁA



**Rozszerzone  
źrenice**

**Bładość**

**Przyspieszony  
oddech**

**Przyspieszone  
bicie serca**

**Drżenie**

**Pocenie**

**Włosy stają  
dęba**

**Ziewanie**

**Kaszel**

**Jąkanie**

**Wzdychanie**

**Swędzenie**

**Czerwienienie  
się**

**Placz**

**Niespokojne  
nogi**

**Kichanie**

**Ból brzucha**

**Ból głowy**





# Dziennik Uczuć

**Data:** .....

**Sytuacja:**

.....

.....

.....

**Myśli:**

.....

.....

**Sygnały z ciała:**

.....

.....

**Zachowanie:**

.....

.....

**Uczucie:** .....

**Moja mina,  
albo  
sytuacja  
(rysunek):**



MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ  
MARCIN SITARZ



# Dziennik Uczuć

**Data:** .....

**Moja mina  
(rysunek):**



**Sytuacja,  
zdarzenie  
(rysunek):**



**MEDYCYNĄ HOLISTYCZNĄ**  
MARCIN SITARZ