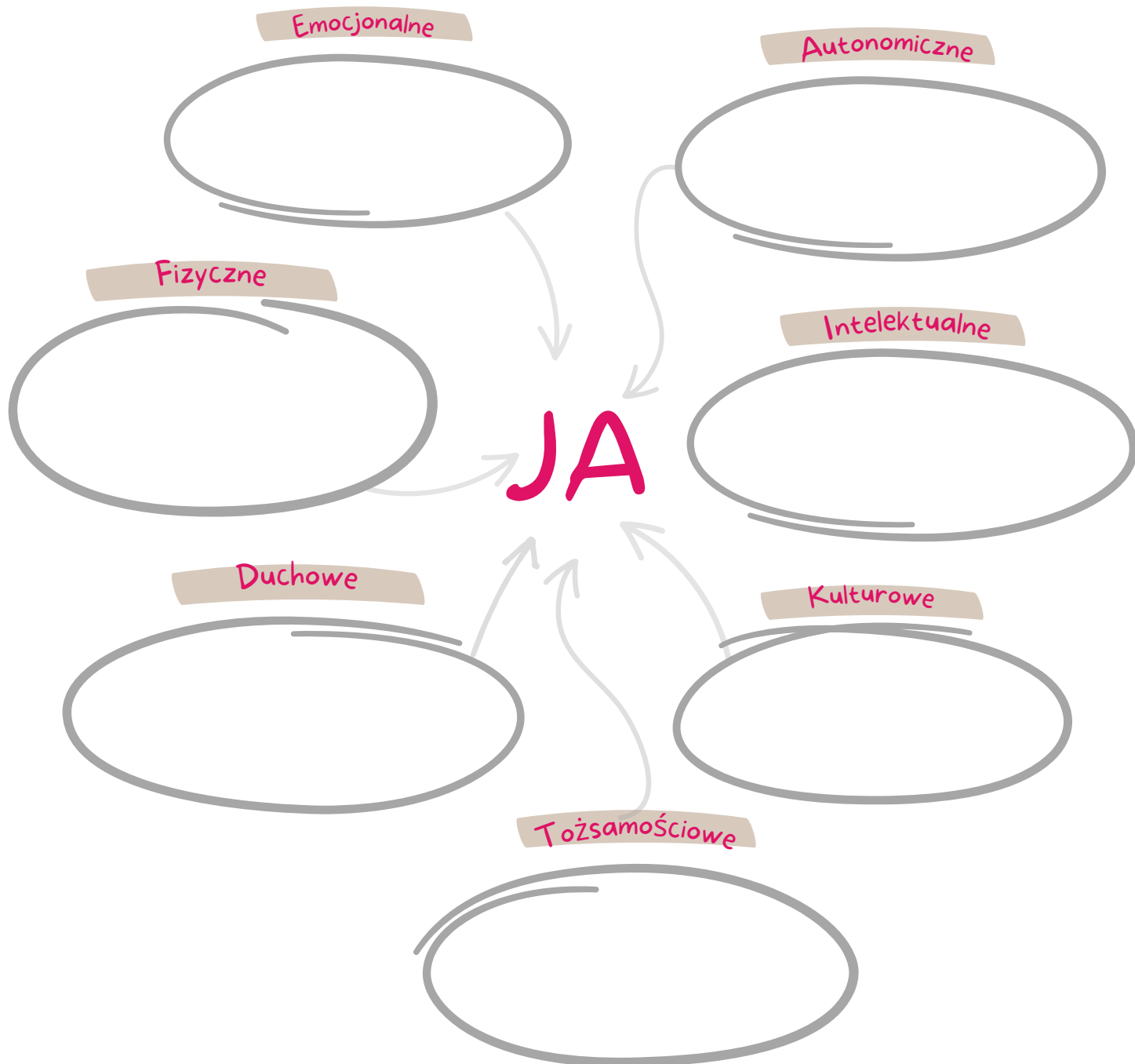
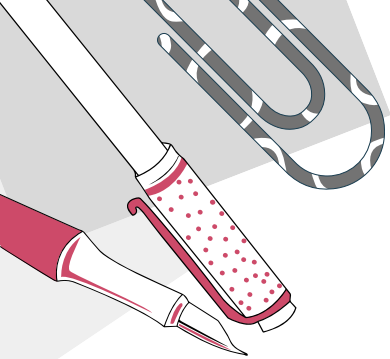


ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

Mapa granic

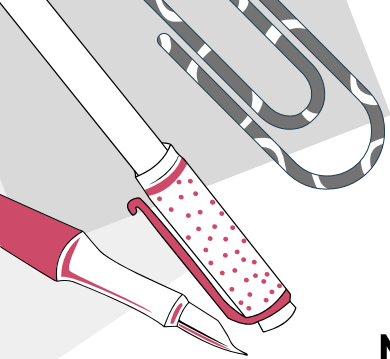




ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

Rodzaje granic

FIZYCZNE	Określają barierę dla intymności fizycznej.
EMOCJONALNE	Dzięki nim nazwiesz własne emocje i uczucia, które pojawiają się w Twojej głowie i duszy.
INTELEKTUALNE	Określisz dzięki nim czego chcesz/ potrzebujesz, definiujesz swoje pragnienia, potrzeby, akceptowalne zachowania i postawy.
DUCHOWE	Związane są z Twoim systemem przekonań, wartości, także aspektem dotyczącym wiary.
TOŻSAMOŚCIOWE	Definiują kim jesteś, jak się postrzegasz i jak chcesz aby Cię postrzegało otoczenie. Jest spójną informacją o Twojej tożsamości także seksualnej.
KULTUROWE	Opisują Twój kod kulturowy, nieuświadomione znaczenie, które nadajesz każdej możliwej rzeczy, na przykład samochodowi, rodzajowi żywności, relacji, a nawet danemu krajowi.
AUTONOMICZNE	Definiują Twój obszar autonomii i samostanowienia.

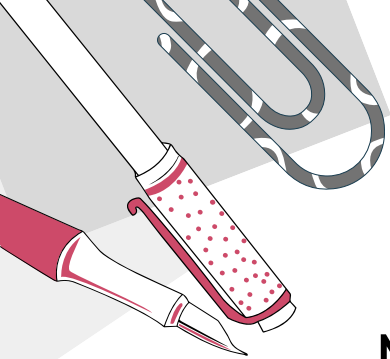


ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

Mapa emocji i uczuć

Uczucia, które mogą pojawić się, gdy nasze potrzeby są zaspokojone	Uczucia, które mogą pojawić się, gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone.
<ul style="list-style-type: none">• czuły• ciepły• kochający• otwarty• przyjazny• współczujący• odprężony• ospały• rozluźniony• rozmarzony• wypoczęty• pełen energii• gotowy do działania• kreatywny• ożywiony• pełen entuzjazmu• pełen wigoru• pełen życia• pogodny• rześki• zdrowy• żywiołowy• pełen podziwu• oczarowany• ujęty• upojony• urzeczony• zachwycony• zafascynowany• zainspirowany	<ul style="list-style-type: none">• cierpiący• niepocieszony• nieszczęśliwy• pełen żalu• przygnębiony• przybity• rozgorączony• smutny• w bólu• w żałobie• zasmucony• zestresowany• zmartwiony• rozpaczony• zraniony• pełen awersji• czujący odrazę/wstręt• gorzki• pełen nienawiści• pełen obrzydzenia• rozżalony• wrogi• wyobcowany• zde gustowany• zniesmaczony• posępny• melancholijny• osowiały• pesymistyczny• pozbawiony nadziei• przybity

ŹRÓDŁO: Marshall B. Rosenberg., Porozumienie bez przemocy”

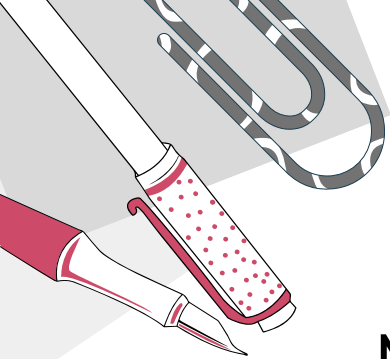


ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

Mapa emocji i uczuć

Uczucia, które mogą pojawić się, gdy nasze potrzeby są zaspokojone	Uczucia, które mogą pojawić się, gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone.
<ul style="list-style-type: none">• zdziwiony• zszokowany• pewny• bezpieczny• dumny• optymistyczny• pełen nadziei• pełen ulgi• pełen wiary• spokojny• podekscytowany• pełen entuzjazmu• zapalczywy• zapalony• żarliwy• rozradowany• podniecony• promienny• radosny• rozentuzjasmowany• rozanielony• zachwycony• skupiony• jasno myślący• skoncentrowany• stabilny• uważny• usatysfakcjonowany• spełniony• zaspokojony	<ul style="list-style-type: none">• przygnębiony• samotny• zdołowany• zrezygnowany• rozpaczony• żałosny• rozczarowany• nieswój• niespokojny• niezadowolony• poruszony• rozstrojony• smutny• wzburzony• wtrącony z równowagi• spięty• apatyczny• drażliwy• kruchy• nerwowy• niespokojny• niestabilny• obciążony• napięty• przeciążony• rozkojarzony• przygnieciony• ściśnięty• wrażliwy• wycofany

ŹRÓDŁO: Marshall B. Rosenberg., Porozumienie bez przemocy”



ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

Mapa emocji i uczuć

Uczucia, które mogą pojawić się, gdy nasze potrzeby są zaspokojone	Uczucia, które mogą pojawić się, gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone.
<ul style="list-style-type: none">• wdzięczny• pełen uznania• poruszony• spełniony• wylewny• wzruszony• zachwycony• bez troski• promienny• rozbawiony• śmiały• uradowany• wesoły• w świetnym humorze• zadowolony• czujący błogość• niefrasobliwy• radosny• swobodny• szczęśliwy• zainteresowany• ciekawy• dociekliwy• pobudzony• pochłonięty• zaangażowany• zafascynowany• zaintrygowany• spokojny• czujny• opanowany	<ul style="list-style-type: none">• wyczerpany• wypalony• zestresowany• zmordowany• zrozpaczony• wystraszony• niepewny• nieufny• ogarnięty paniką• onieśmielony• ostrożny• pełen niepokoju• pełen obaw• pełen złych przeczuć• podejrzliwy• podminowany• przerażony• roztrzęsiony• struchlały• spanikowany• wystraszony• zalękniony• zdenerwowany• zakłopotany• niepewny siebie• niestabilny• nieśmiały• pełen wyrzutów sumienia• pełen żalu• zawstydzony• z poczuciem winy

ŹRÓDŁO: Marshall B. Rosenberg., Porozumienie bez przemocy”