

LISTA EMOCJI UCZUĆ

Złość

wzburzenie
frustracja
nienawiść
irytacja
wściekłość
wkurzenie
gniew
zdenerwowanie
podrażnienie
zniecierpliwienie
zaciętrzewienie
oburzenie
niechęć
pogarda
mściwość
desperacja
furia
uraza
szał

Radość

euforia
błogość
podniecenie
szczęście
rozbawienie
entuzjizm
zadowolenie
zachwył
wdzięczność
wesołość
ekscytacja
sympatia
życzliwość
satisfakcja
odprężenie
ożywienie
serdeczność
czułość
ulga
beztroska
spełnienie
docenienie
przyjemność

Emocje złożone

wstyd
poczucie winy
zakłopotanie
zdziwienie
wstręt
tęsknota
dyskomfort
rozczarowanie
trauma
upokorzenie
poczucie bezpieczeństwa
poczucie własnej wartości
poczucie niższości
poczucie straty
poczucie krzywdy
poczucie odrzucenia
poczucie żałoby
obojętność
skrępowanie
zazdrość
ulga
troska
bezsilność
bezradność
amok
napięcie
współczucie
zmęczenie
niezadowolenie
akceptacja
miłość
ufność
oszołomienie
zakłopotanie
pogarda
wyrzuty sumienia
uwielbienie
zaskoczenie

Smutek

zawód
gorycz
rozpacz
żał
melancholia
zmartwienie
przybicie
depresja
apatia
żałoba
przygnębianie
ból
zranienie
przygaszenie

Strach

trwoga
niepokój
lęk
przerażenie
panika
obawa
niepewność
bojaźliwość
nieśmiałość
podejrzliwość
powściągliwość
zagubienie
wahanie
podejrzliwość
popłoch

Przytłacza Cię nadmiar zadań i czujesz się jak „chomik w kołowrotku”?

Wечно brakuje Ci czasu na wszystko, co byś chciała, a szczególnie dla siebie? Nie wiesz od czego zacząć?

Kliknij poniżej i pobierz coachbook „Zyskaj więcej równowagi i spełnienia na co dzień” oraz cenne wskazówki, dzięki którym:

- ✓ spojrzysz na swoje życie z lotu ptaka,
- ✓ ogarniesz chaos i wyznaczysz priorytetowe działania,
- ✓ ruszysz z miejsca i zaczniesz wprowadzać w swoje życie potrzebne i satysfakcjonujące Cię zmiany.

ZERO TEORII,
PRAKTYCZNE
ĆWICZENIA

POBIERAM
TERAZ





Hej!

jeśli szukasz w sieci listy emocji to z dużą pewnością oznacza, że jesteś zainteresowana pracą nad swoim samopoczuciem i rozwojem osobistym.

Wiem, że czasem życie potrafi przygnieść ilością wyzwań i mimo, że zewnątrz wygląda, że wszystko jest ok, Ty w środku możesz czuć, że Twoje życie nie wygląda tak, jakbyś tego chciała.

Zapraszam Cię na osobistą konsultację, która pomoże Ci poznać siebie lepiej i przeanalizować Twoją indywidualną sytuację. Razem przyjrzymy się Twoim problemom z innej perspektywy i wyłonimy jasne cele oraz drogę i etapy do ich realizacji. Dzięki temu zobaczysz, jak możesz żyć bardziej satysfakcjonująco, spokojniej, sensowniej, przyjemniej i radośniej. Jeśli będę mogła Ci pomóc w osiągnięciu tego celu, zaproponuję dalszą współpracę. A jeśli nie będziemy współpracować, wyjdiesz ze spotkania z jasnym planem i wskazówkami, co zrobić, abyś mogła osiągnąć swoje cele. Jeśli czujesz się gotowa na zmiany, to **zapraszam na konsultację już teraz!**

ZAPRASZAM
DO KONTAKTU

UMÓW SIĘ

Kinga

Kinga Więckowska

life coach, psycholog,
psychoterapeuta, trener, autorka
programów psychrozwojowych m.in.
Poznaj i Pokochaj Prawdziwą Siebie
i kursu online: Odzyskaj czas na życie.

Od 20 lat wspieram ludzi w rozwoju
oraz budowaniu udanych relacji
i życia – pomogę również Tobie.

Szczególnie wspieram kobiety, które pozornie mają
wszystko: świetną pracę, rodzinę, pieniądze, lecz
w środku czują, że ich życie nie wygląda tak, jakby
tego chciały... Pomagam znaleźć ten brakujący
puzel, abyś poukładała swoje życie tak, by z dnia
na dzień czuć więcej pewności siebie, spokoju
i równowagi. Zarówno w życiu, jak i w głowie!

Ukończyłam 5letnie studia psychologiczne,
a kolejno roczną Szkołę Coachów renomowanej
GRUPY TROP oraz 4-letnią Szkołę Psychoterapii
w Ośrodku Pomocy i Edukacji Psychologicznej
INTRA. Równoległe przeszłam inspirującą ścieżkę
osobistego rozwoju, uczestnicząc w dziesiątkach
szkoleń, warsztatów i sesji indywidualnych – w pełni
czerpię z tych doświadczeń. Dzięki temu wiem, że
mogę pomagać swoim klientkom najlepiej, jak to
możliwe.

Prywatnie jestem szczęśliwą kobietą, żoną i mamą
- rozumiem doskonale Twoje wyzwania związane
z „wiecznym brakiem czasu”.

