3 SYSTEMY EMOCJONALNE

Te trzy systemy regulacji emocjonalnej, choć pełnią różne funkcje, wchodzą w interakcje i współoddziałowują na siebie, dążąc do równowagi.



SYSTEM WYKRYWANIA ZAGROŻEŃ I OCHRONY SIEBIE

Funkcje: zarządzanie zagrożeniami, ochrona, przetrwanie, poszukiwanie schronienia i bezpieczeństwa

ĆWICZENIE

Pomyśl nad ostatnim tygodniem i zastanów się jak wyglądały Twoje systemy. Czy są podobnej wielkości, czy któreś jest większe? Narysuj je.



Opracowano na podstawie: Gilbert, P., Choden (2018) Uważne współczucie



@misjapsychonauta



fb.com/MisjaZostanPsychonauta