

Źródła ilustracji do wykładu „Emocje i jak sobie z nimi radzić”,

prof. Magdalena Śmieja-Nęcka

Slajd „Emocje” – źródło: iStock

Slajdy „Emocje są ważne” - źródło: shutterstock_121308298,

<https://miliandisenomx.com/2018/06/23/publicar-un-libro-en-mexico-seis-puntos/>

<https://www.linkedin.com/pulse/being-chronically-bored-work-bad-your-career-could-kill-jack-kelly>

Slajd „Regulacja emocji” – źródło: <https://wehab.stanford.edu/team/>

Slajd z osłabieniem i wzmocnieniem emocji – źródło: Adobe Stock

<https://streamsowo.pl/fen-28/>

Getty Images

Getty Images

Slajd „Procesualny model regulacji emocji” – źródło: diagram autorstwa prof. M. Śmiei-Nęckiej

Slajd „Procesualny model regulacji emocji” c.d. (Wybór lub modyfikacja sytuacji) – źródło: Adobe Stock

Slajd „Procesualny model regulacji emocji” c.d. (Odwrócenie uwagi) – źródło: Getty Images.

Slajd „Procesualny model regulacji emocji” c.d. (Zmiana poznawcza) – źródło: Adobe Stock

Slajd „Procesualny model regulacji emocji” c.d. (Kontrola reakcji) – źródło: Adobe Stock.

Slajd „Procesualny model regulacji emocji” c.d. - źródło: diagram autorstwa prof. M. Śmiei-Nęckiej

Slajd „Zmiana poznawcza vs tłumienie” – źródło: Getty Images.

Slajd „Przed regulacją” - źródło: https://www.123rf.com/photo_51051366_bangkok-thailand-june-21-2015-starbucks-cafe-interior-starbucks-corporation-is-an-american-global-co.html?vti=m1q5asc8tdudyuw7wu-1-16

Slajd „Fizjologia emocji” – źródło: Getty Images

Slajd „Jak się czujesz?” – źródło: ilustracje autorstwa prof. M. Śmiei-Nęckiej

Slajd „Emocjonalna rozdzielczość” - źródło: <https://humansystems.co/emotionwheels/>

Slajd „Ludzie, którzy dobrze znają i rozróżniają emocje” - źródło:
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plutchik-wheel.svg>

Slajd „W terapii” – źródło: iStock

Slajd „Zwiększenie „rozdzielczości emocjonalnej”” – źródło: Getty Images

Slajd „Zwiększenie „rozdzielczości emocjonalnej”” c.d. (diagram: energia/przyjemność) –
źródło: diagram autorstwa prof. M. Śmiei-Nęckiej.

Slajd „Zwiększenie „rozdzielczości emocjonalnej”” c.d. (zrzut ekranu z aplikacji o
nastrojomerzu) – źródło: <https://moodmeterapp.com>