

Regulacja Emocji

ZROZUMIENIE

EMOCJI, KTÓRYCH DOŚWIADCZASZ.

Identyfikowanie (obserwowanie i opisywanie) emocji.

Rozumienie, do czego potrzebujesz emocji.

ZREDUKOWANIE

EMOCJONALNEJ WRAŻLIWOŚCI.

Zmniejszenie wrażliwości emocjonalnej (podatności na Umysł Emocjonalny).

Zwiększenie ilości emocji pozytywnych.

ZMNIEJSZENIE

EMOCJONALNEGO CIERPIENIA.

Uwolnienie się od bolesnych emocji dzięki Uważności.

Zmiana bolesnych emocji poprzez działanie przeciwne do emocji
(odwracanie emocji).

Po co mi te umiejętności

1. By wyciszyć ciało, kiedy Umysł Emocjonalny jest na wysokich obrotach (stres, serce ci wali, nie możesz złapać oddechu, mięśnie są napięte, itd.)
2. By uspokoić zachowanie. Intensywne emocje prowadzą do złych wyborów (których potem żałujesz).
3. By łatwiej skomunikować się z Mądrym Umysłem. Umysł Emocjonalny blokuje naszą intuicję, kreatywność, elastyczność, myślenie racjonalne, czy oparte na wartościach.
4. By efektywniej osiągać swoje cele. Umysł Emocjonalny oddala cię od celów i prowadzi na bezdroża.
5. By zwiększyć szacunek do samej siebie. Podejmowanie decyzji przemyślanych i mądrych, sprawia, że zaczynasz traktować siebie z szacunkiem.



Nie chodzi o to, by pozbyć się emocji, by życie stało się jednostajne i nudne. Chodzi o to, by przestać cierpieć. By opanować emocje, które przysparzają cierpień.

Po co mi te EMOCJE

KOMUNIKACJA

Emocje za pomocą naszych wyrazów twarzy, grymasów, postawy ciała, tonem głosu, gestów komunikują innym co czujemy, często nawet wtedy, gdy chcemy to ukryć.

Niewerbalna komunikacja tego typu jest natychmiastowa. Jeśli chcemy kogoś zaalarmować, te reakcje powiadomią inną osobę natychmiast, nie musimy właściwie nic mówić.

MOTYWACJA

Emocje mówią nam: **DZIAŁAJ NATYCHMIAST** oraz **SKUP SIĘ**.

Dają nam motywację do zmian.

Emocje oszczędzają czas w trudnych sytuacjach. Nie musimy wszystkiego dokładnie analizować; nie chcesz długo się zastanawiać, co masz zrobić, kiedy spotykasz agresywnego psa. Silne emocje pomagają nam przewycięzać przeszkody, w umyśle, czy środowisku (ktoś sprzeciwi się autorytetowi, dzięki złości).

UPRAWOMOCNIENIE

Emocje mogą wnieść nowe informacje o sytuacji. Pomyśl o takim zdarzeniu, kiedy czułaś instynktownie „co jest grane”, emocje mogą być **SYGNAŁAMI, ALARMAMI**.

UWAGA, jeśli przesadzimy, to traktujemy emocje, jak fakty („Czuje, że mam rację, więc muszę ją mieć”; „Czuję się zraniona, więc druga osoba widocznie nie dba o mnie”)

O EMOCJACH

Istnieje 8 emocji podstawowych. Rodzimy się z tymi emocjami, są zakorzenione w naszym mózgu i to sprawia, że nasze ciało reaguje w specyficzny sposób, że pojawiają się pewne przymusy pod ich wpływem.

EMOCJE PODSTAWOWE

Złość

Smutek

Radość

Strach

Obrzydzenie

Poczucie Winy/Wstyd

Przeczuwanie/Oczekiwanie

Zaskoczenie

Emocje podstawowe są natychmiastową reakcją organizmu, która pozwala oceniać rzeczywistość. Jeśli dzieje się coś przyjemnego czujesz się dobrze, jeśli coś stresującego, źle. Nie musisz się zastanawiać, ani myśleć.

Natomiast **emocje wtórne**, są emocjonalnymi reakcjami na *emocje podstawowe* (Marra, 2005). Na przykład *boisz się* egzaminu, a zaraz potem jesteś **zła/ zły** na siebie, bo uważasz, że strach jest domeną mięczaków, albo nakrzyczałaś/eś na kogoś w *złości*, a potem odczuwasz **poczucie winy** z tego powodu. **Emocje wtórne** nie są zakorzenione w mózgu, czy ciele, tylko wyuczone w rodzinie, kulturze, itp.

Możesz odczuwać wiele **emocji wtórnych** jednocześnie: na przykład masz poprosić szefa o podwyżkę, ale *boisz się* tego zrobić (wyrzuci mnie z pracy) i odwlekasz, z czasem zaczynasz się na siebie **złościć**, myślisz, że jesteś beznadziejna/ny, dopada cię **smutek**, potem **wstyd** (nigdy się nie zmienię)...przykład można ciągnąć bez końca, bo emocje bywają bardzo skomplikowane, a kiedy się nawarstwia ciężko sobie z nimi poradzić.

Dlatego ważne jest obserwowanie i opisywanie emocji. Jeśli zastosujesz umiejętności regulowania emocji od razu przy emocji podstawowej, masz duże szanse, że kolejne reakcje, emocje wtórne, nie pojawią się, albo nie będą tak intensywne i dzięki temu błędne koło cierpienia nie zacznie się toczyć.

Oczywiście każda z metod, których się nauczysz, daje się również zastosować do emocji wtórnych. Czasami trudno od razu dotrzeć do źródeł, dopiero po dłuższej pracy i “kopaniu” we własnych myślach, obrazach, czy przeszłości można dojść do tego, co jest na dnie. Dużo osób rozpoczynając pracę z emocjami zna tylko dwie emocje: złość i brak złości, to też jest ok, w końcu Trening jest po to, żeby się tego nauczyć. Jeśli w domu nikt nie uczył cię o emocjach, to skąd masz o tym wiedzieć? nie uczy się tego w szkołach, jakimś trafem, wszyscy zakładają, że to wiesz, że panowanie nad sobą i emocjami, to coś, co się po prostu powinno umieć. Cóż, TAK NIE JEST.

Ponieważ wszyscy zakładają że osoby, które nie potrafią radzić sobie z emocjami powinny to umieć, osoby te rzeczywiście znajdują takie sposoby: alkohol, narkotyki, samouszkodzenia, jedzenie, wydawanie pieniędzy, ryzykowny seks. Krótkoterminowo są, to metody skuteczne, gorzej z długoterminowymi celami, tutaj każda z tych metod może stać się dużą przeszkodą w osiągnięciu celów życiowych. Skoro, to czytasz zakładam, że te metody przestały ci wystarczać, szukasz czegoś innego. Regulacja emocji, to co jest w tym rozdziale, jest zdrowszym sposobem radzenia sobie z emocjami.

Regulacja Emocji pomaga również na ambiwalencję, czyli sytuację, kiedy czujesz dwa przeciwstawne sobie uczucia, jedno ciągnie cię w prawo, a drugie w lewo, jedno mówi tak, drugie nie. Brzmi obiecująco prawda? Oczywiście wymaga to ciężkiej pracy, samo czytanie nic nie da, musisz robić ćwiczenia.

INDYWIDUALNE REAKCJE

Badania naukowe wskazują na 8 podstawowych emocji, wspólnych wszystkim ludziom, a nawet małpom! W pewnym sensie, wszystkie istoty ludzkie czują i okazują te podstawowe emocje w ten sam sposób.

Jednakże, każda osoba jest również wyjątkowa. Kiedy czujesz jakąś emocję, powiedzmy złość, pewna część twojego ciała staje się napięta. Zauważyłaś/łeś to? Gdzie to czujesz i jak to wyrażasz, jest indywidualne tylko dla ciebie. Niektórzy czują złość w piersiach, inni w żołądku.

Przymus zrobienia czegoś, jest naturalną konsekwencją emocji. Choćby, jeśli jesteś znudzona/ny (co odczuwa się bardzo podobnie do niepokoju), możesz szukać bez opamiętania czegoś co cię zainteresuje.

Twój przymus działania na podstawie jakiejś twojej konkretnej emocji może, ale nie musi być taki sam jak u innej osoby. Na przykład, jedna osoba z powodu wstydu będzie unikać ludzi, inna natomiast z tego samego powodu (wstydu) zaatakuje.

W tej części programu, będziemy odkrywać twoje indywidualne emocje. Będziemy detektywami, którzy uważnie wczuwają się w reakcje fizjologiczne ciała towarzyszące poszczególnym emocjom. Przypatrują się co wyraża twoja twarz, i jakie są twoje przymusy, kiedy odczuwasz szczególnie silne emocje.

Będzie sporo pracy poza grupą, ponieważ większość tych reakcji, zdarzy się właśnie poza nią. Niektóre emocje zaakceptujesz zauważając je, inne nauczysz się osłabiać lub zmieniać.

To podróż, która wymaga odwagi, ponieważ niektóre emocje są bolesne. Większość z nas próbuje ich unikać, a my spróbujemy je czuć, bez próby zmieniania ich.

Jaka jest różnica:

Myśl, Emocja, Wydarzenie, Zachowanie?

zaznacz prawidłowe:

	Myśl	Emocja	Wydarzenie	Zachowanie
1. Spóźnimy się na film!				
2. Ta grupa jest beznadziejna.				
3. Strach przed pajakami				
4. Rzucenie książką.				
5. Przymus krzyczenia.				
6. Ktoś cię wyzywa (klnie).				
7. Zdajesz egzamin.				
8. Dostajesz urlop, wtedy kiedy chcesz.				
9. Kolega kłamie na twój temat.				
10. Przełożony jest wobec ciebie surowy.				
11. Ktoś zabrał twoją przekąskę.				
12. Smutek.				
13. Płacz.				
14. Twoja ciotka umiera.				
15. Jesteś zirytowana kolegą.				
16. Martwisz się finansami.				
17. Denerwujesz się egzaminem.				
18. Spotkanie, na które się cieszyłaś zostaje odwołane.				
19. Złość.				
20. Nie znoszę tego jedzenia!				
21. Walisz pięścią/kopiesz w ścianę.				
22. Krzyczysz na kolegę.				
23. Dobry kolega zostaje zwolniony.				
24. Odmawiasz brania leków.				
25. Bierzesz udział w terapii.				

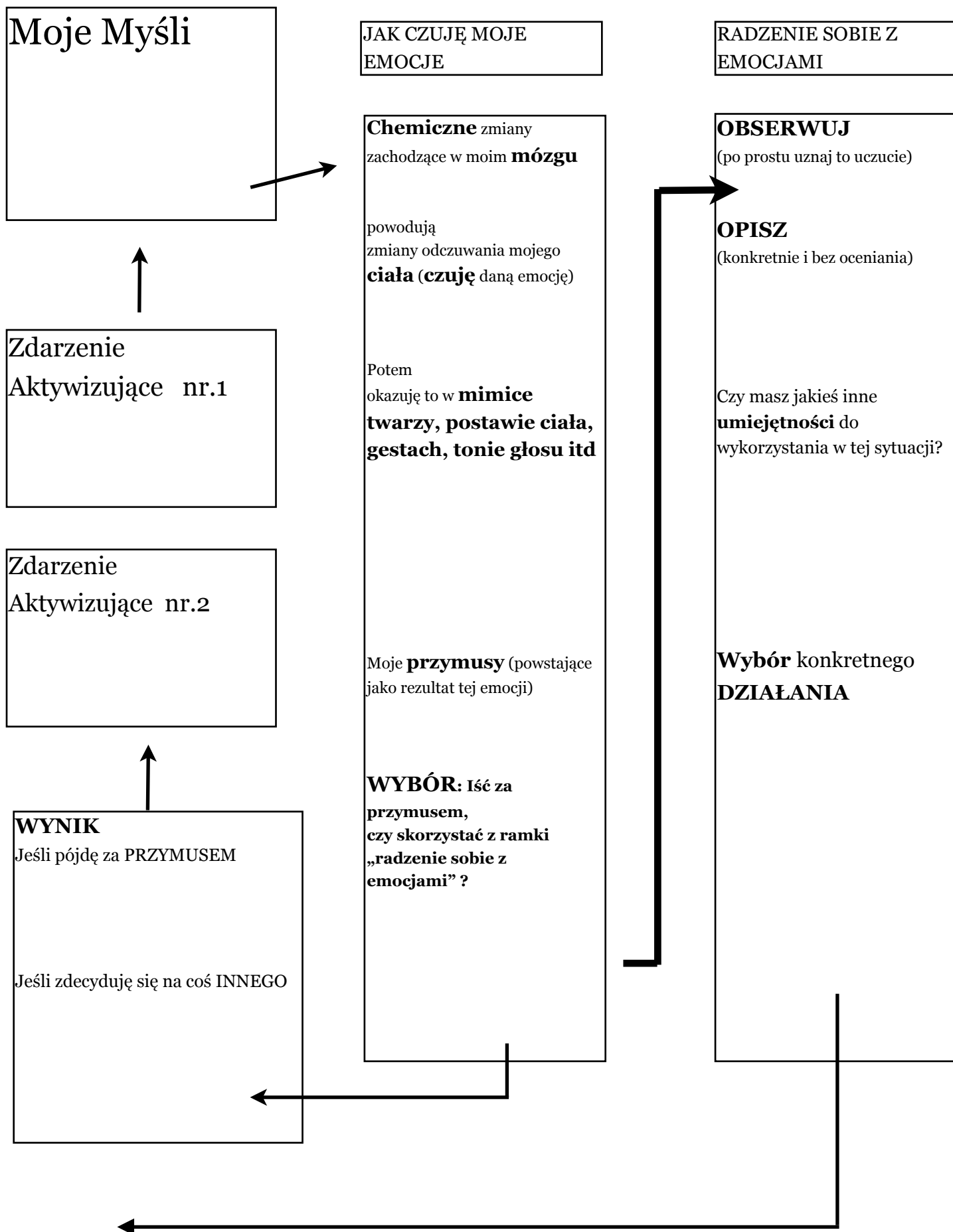
Nazywanie Emocji

Jest wiele określeń naszych 8 podstawowych emocji. Każde z nich, opisuje trochę odmienny jej odcień, klimat. Im więcej określeń znasz, tym lepiej opiszesz swoje doświadczenie. Przypisz podstawowe emocje do słów, jeśli nie wiesz jak, spróbuj się wczuć w ich sens i przyporządkuj najlepiej jak potrafisz.

Emocje Podstawowe: **Radość, Zaskoczenie, Złość, Wstyd, Wstręt, Strach, Smutek, Przeczuwanie/Oczekiwanie**

1. Zdenerwowana _____
2. Czujna _____
3. Depresyjna _____
4. Euforia _____
5. Impulsywna/Narwana _____
6. Zbuntowana _____
7. Spięta _____
8. Zdołowana _____
9. Radosna _____
10. Obrzydzenie _____
11. Oburzona _____
12. Znudzona _____
13. Wkurzona _____
14. Zmartwiona _____
15. Zdesperowana _____
16. Frywolna _____
17. Niepokój _____
18. Bać się _____
19. Triumfująca _____
20. Nieszczęśliwa _____

JAK DZIAŁAJĄ EMOCJE



ROZPOZNAWANIE I SPOWOLNIENIE EMOCJI

Jak widzisz w powyższym schemacie, w pewnym momencie masz wybór, czy iść za przymusem działania, który podpowiada ci emocja, czy nie. Niestety wiele osób mówi, że emocje są tak silne, wszystko dzieje się tak szybko, że zanim pomyślą, już jest za późno. Dlatego musimy spowolnić twoje reakcje emocjonalne.

Drugim zadaniem jest poznanie twoich emocji, trudno nauczyć się regulacji nieznanego. Dlatego pierwszym krokiem na drodze regulowania emocji jest ich rozpoznanie. Jakie sytuacje są najtrudniejsze, jakie myśli, obrazy wzbudzają nasilniejsze emocje. Jakie są twoje emocje na temat twoich emocji (emocje wtórne). Jakie masz przekonania, na temat siebie, swoich emocji, swojego zachowania i świata.

Muszę cię poprosić o ciężką pracę. Wypełniaj następujący arkusz przynajmniej raz dziennie, jeśli nie dasz rady zrób go raz na dwa dni. Wybieraj sytuacje świeże, bo pamięć lubi płać figle. Zadanie to, pozwoli poznać dokładnie mapę twoich emocji, możesz dojść do zaskakujących wniosków. Robiąc je na bieżąco pomaga odreagować trudne sytuacje, uspokaja. Najważniejszym efektem jest jednak spowolnienie sytuacji emocjonalnych. Jeśli będziesz wypełniać dziennik emocji przez miesiąc do trzech miesięcy zauważysz, że podczas intensywnej sytuacji, zamiast w pełni angażować się powiedzmy w kłótnię, ty będziesz się zastanawiać nad poszczególnymi punktami w dzienniku. Da ci to potrzebny dystans i dokładnie te kilka sekund, by wycofać się z sytuacji i wrócić do niej kiedy ochłoniesz.

Ta metoda, mimo, że strasznie nudna, naprawdę działa. Więc po prostu poświęć te 5 minut dziennie.

PRACA WŁASNA: FORMULARZ EMOCJE

1. Jaka jest twoja główna emocja. Określ intensywność tej emocji w skali (1-10): gdzie 1 to prawie nie odczuwalna, a 10 bardzo intensywna.

Zaskoczenie	Złość	Poczucie Winy/Wstyd	Oczekiwanie/Przeczuwanie
	Strach	Obrzydzenie	Smutek
			Radość

2. Zdarzenie aktywizujące. Sytuacja (co się stało, kiedy zaczęłaś, to czuć). Fakty.

3. Jakie są twoje PRZEKONANIA, ZAŁOŻENIA dotyczące tej sytuacji i tego uczucia. Co mówisz sobie o tej sytuacji, emocji.

4. Jak odczuwasz, to w ciele. Zauważ. Opisz. (oddech, bicie serca, twarz, brzuch, klatka piersiowa, nogi, gardło, szyja, głowa, mięśnie).

5. Jaka jest twoja mowa ciała (postawa ciała, wyraz twarzy, gesty). Co pomyślałby ktoś, kto by cię teraz zobaczył.

6. Jaki jest twój przymus działania przy tej emocji? Co podpowiada ci twój Umysł Emocjonalny.

7. Jaki będzie rezultat wyżej wymienionego działania. Czy zbliżysz, czy raczej oddalisz się od swoich celów.

8. Czy masz pomysł na jakieś inne działanie, które będzie lepsze. Jakie.

9. Jaki będzie rezultat tego lepszego/skuteczniejszego zachowania (plusy i minusy tego zachowania).

FORMULARZ EMOCJE-PRZYKŁAD

1. Identyfikujesz główną emocję, którą odczuwasz i oceniasz ją w skali od 0 -10.
Na przykład *Smutek*, gdzie 1 to najslabiej odczuwany smutek, a 10 najgorszy smutek, jaki jesteś w stanie poczuć (możesz porównać aktualnie odczuwany smutek do momentów swojego życia, kiedy byłaś, byłeś bardzo smutna, smutny).
2. Zdarzenie Aktywizujące, Sytuacja. Tutaj opisujesz wydarzenie, które poprzedzało emocję. Ma być konkretnie, bez ocen, opinii.
 - (wstyd) Zjadłam tort.
 - (złość) Matka nie pozwoliła mi iść na imprezę.
 - (smutek) Mąż krzychał *nie znoszę cię*.
 - (złość) Szef powiedział, że mam pracować w weekend.
 - (strach) Oglądałam romantyczny film.
3. Przekonania na temat sytuacji, powinności. Często mamy też przekonania dotyczące emocji: Mężczyzna nie powinien się bać, kobieta nie powinna czuć złości.
 - Nie mogę jeść słodczy, obiecałam, to sobie. Muszę schudnąć. Bardzo dobrze, że się wstydzę, jestem obrzydliwa. Skoro zjadłam tort, to teraz już wszystko jedno.
 - Powinna mi pozwolić, przecież dobrze się ucę. Ona nigdy mi na nic nie pozwala. Inne dzieci mają lepiej. Jak nie pójdę na tą imprezę, to będzie po prostu koniec.
 - Mężowie powinni być zawsze mili dla swoich żon. Powinam mieć to gdzieś, nie powinnam się smuć przez niego. Dlaczego zawsze jestem taka słaba. Muszę być silna.
 - Co za kretyn. Jak mógł mi kazać pracować w weekend. Powinam mieć lepszą pracę i lepszego szefa. To wszystko przez to, że jestem nieudacznikiem.
 - Już zawsze będę sama. Nigdy nie poznam nikogo. Jestem beznadziejna. Umrę, jako stara panna.
4. Przyjrzyj się temu, jak emocja przejawia się w ciele. Czy jesteś napięta. Może masz kluchę w gardle. Jest ci gorąco, masz przyspieszony oddech. Opisz wszelkie doznania płynące z ciała.
5. Czy się garbisz, wytrzeszczasz oczy, robisz miny, wydajesz dźwięki, podnosisz głos, wzdychasz, przewracasz oczami. Co pomyślałby ktoś patrząc na ciebie.
 - Mam smutną minę, skurczone ciało, zwieszoną głowę. Ktoś pomyślałby, że źle się czuję.
 - Robię niezadowoloną minę, moje ciało jest spięte, zaciskam pięści i zęby, przewracam oczami, mamrocę pod nosem. Ktoś pomyślałby, że jestem strasznie wkurzona/ wkurzony.
6. Jaki jest przymus działania, co mówi Umysł Emocjonalny.
 - Przymus: mam ochotę na więcej słodczy. Umysł Emocjonalny: Skoro zjadłaś tort, to równie dobrze możesz zjeść następny, ten dzień i tak jest stracony. Daj sobie spokój, po co się tak męczyć, zaczniesz od jutra.
 - Przymus: tak długo krzycheć i awanturować się, aż się zgodzi. Umysł Emocjonalny: Nie wytrzymasz tego, musisz iść na tą imprezę, jesteś wściekła, więc wykrzycz jej to w twarz, niech ona będzie wściekła, jak ty.

- Przymus: Wyjść z domu i wydać mnóstwo pieniędzy na zakupach. Umysł Emocjonalny: Skoro to tak, to idź i zrób sobie wreszcie przyjemność, przecież nie możesz tak żyć, tego się nie da wytrzymać, nikt tego nie wytrzyma. Trzaśnij drzwiami i wyjdź bez słowa.
7. Tutaj opisujesz, jakie będą konsekwencje powyższych działań przymusowych. Co się stanie jak posłuchasz Emocjonalnego Umysłu. Krótkotrwałe konsekwencje mogą być pozytywne i możesz to zapisać. Zastanów się jakie będą konsekwencje długotrwałe, czy zbliżą, czy raczej oddalą cię od twoich celów.
- krótkotrwałe: Pozbędę się napięcia i zjem tyle ile chcę. Długotrwałe: Wieczorem znowu będę czuła się przegrana. Postanowiłam zdrowo się odżywiać i nie uda mi się to. Mogę zapomnieć o tym torcie i po prostu nie zjeść więcej słodczy.
 - krótkotrwałe: Wyżyję się, nie będę taka zdenerwowana. Powiem, co myślę. Długotrwałe: Nie przekonam matki, żeby zmieniła zdanie. Wścieknie się na mnie i jeszcze wymyśli, jakąś karę. Obiecałam sobie nie robić awantur.
 - krótkotrwałe: Będę miała świetny humor podczas zakupów. Długotrwałe: Wydam mnóstwo pieniędzy, a miałam oszczędzać. On będzie jeszcze bardziej niemiły i powie, że nie umiem się kontrolować.
8. Tutaj wymyśl, jak najwięcej zachowań, które mogłyby zastąpić działanie przymusowe. To może być spacer, czytanie książki, pójście na trening, wyjście z pomieszczenia, postanowienie, że nie będziesz się przejmować. Możesz zaplanować, jakąś nagrodę: nie zjem więcej słodczy ale pójdę do kina, albo kawiarni, kupię sobie coś. Nie pójdę na zakupy, za to umówię się z koleżankami.

Wiem, że trudno zastąpić działanie przymusowe nowym zachowaniem. Ale, jak złapiesz sekundę pomiędzy sytuacją, a natychmiastową reakcją, uzyskasz dystans, to jest szansa, że wybierzesz zachowanie alternatywne. Pamiętaj, by się za to pochwalić, to wielki sukces!

9. Tutaj wpisujesz konsekwencje nowego zachowania, które zastąpi przymusowe. Zarówno te dobre, jak i te złe.
- Minusy: Nie zjem słodczy, na które mam ochotę. Będę zdenerwowana / zdenerwowany. Plusy: Wieczorem będę miała/ miał poczucie sukcesu. Dotrzymam swojej obietnicy. Uda mi się zmienić styl odżywiania, wszyscy będą pod wrażeniem.
 - Minusy: Nie powiem, co myślę. Będę musiała przeczekać złość, to będzie nieprzyjemne. Poddam się matce, a to będzie upokarzające. Plusy: Może matka zgodzi się ostatecznie. Nie pokłóczę się z nią. Nie dostanę kary. Będzie lepsza atmosfera w domu. Zachowam się dorośle.
 - Minusy: Nie kupię sobie nic ładnego na poprawę humoru, będę smutna / smutny. Nie rozerwę się grając, przez jakiś czas będę czuła / czuł nieprzyjemne napięcie. Plusy: Nie wydam pieniędzy i będzie nas stać na tą fajną wycieczkę. Nie będę się stresować wyciągiem z karty i długami.
 - Minusy: Nie poimprezuję. Będę miała poczucie, że coś mnie ominęło, będę się nudzić. W niedzielę odwiedzę babcię, tak jak zamierzałam / zamierzałem. Nie będę miała / miał kaca moralnego. Nie wpakuję się w żadne kłopoty. Nie zarażę się chorobą płciową, nie zajdę w ciążę / nie zapłodnię nikogo.

MITY, KTÓRYMI ŻYJEMY

Mity to historie w które wierzymy, tylko z tego powodu, że zawsze w nie wierzyliśmy, że zawsze były częścią naszego życia wewnętrznego. Zwykle są dla nas czymś oczywistym, niepodważalnym. Po prostu uznajemy, że tak jest, że taka jest prawda. Nasze myśli mogą być takimi mitami, „historiami”, które od tak długiego czasu określają nasze życie, że nawet już nie zdajemy sobie z nich sprawy. Mit żyje jakby własnym życiem. Gdyby ktoś otwarcie zapytał nas, czy tak myślimy, to pewnie zaprzeczylibyśmy. Jednak nasz umysł, nasze serce, pozostaje we władzy właśnie takich (często absurdalnych) mitów-przekonań.

Te mity, zwykle pochodzą od naszych rodzin, przyjaciół, czy kultury i dotyczą właściwie każdego tematu. Większość ludzi posiada mity na temat emocji, które sprawiają, że zachowują się w sposób niezbyt dla nich dobry. Kluczową sprawą jest poznać własne mity, wiedzieć co je zwykle uruchamia, i jak możesz zapobiec, by nie kontrolowały dłużej twojego zachowania, jeśli to zachowanie cię rani.

Mity są indywidualną sprawą każdego człowieka, jednak jest kilka bardzo popularnych. Sprawdź czy wierzy w nie: Umysł Emocjonalny, Racjonalny, czy obydwa, a może Mądry Umysł czuje, że są prawdziwe? Spróbuj podważyć każdy z tych mitów: “Nie prawda....

1. W każdej sytuacji istnieje jakiś prawidłowy sposób odczuwania.

Nie prawda.....

2. Pozwolenie innym na zobaczenie, że czuję się źle, jest oznaką słabości.

Nie prawda.....

3. Nieprzyjemne uczucia są złe i destrukcyjne.

Nie prawda.....

4. Poddanie się uczuciom oznacza utratę kontroli.

Nie prawda.....

5. Bolesne emocje, są wynikiem nieprawidłowego nastawienia.

Nie prawda.....

6. Jeśli inni nie akceptują moich emocji, widocznie nie powinnam tak czuć.

Nie prawda.....

7. Inni ludzie lepiej potrafią ocenić, jak ja się czuję.

Nie prawda.....

8. Bolesne emocje, nie są tak naprawdę ważne i powinny być ignorowane.

Nie prawda.....

Czy znasz inne mity?

9.

Nie prawda.....

10.

Nie prawda.....

11.

Nie prawda.....

12.

Nie prawda.....

13.

Nie prawda.....

Kiedy zidentyfikujesz własne mity, nowe przekonania, pomogą ci je zwalczać. Napisz je na karteczkach i noś przy sobie, by użyć ich, kiedy jakiś stary mit zaczyna przejmować władzę nad Emocjonalnym Umysłem. Poniżej kilka przygotowanych przeze mnie, które również mogą się przydać.

Co najgorszego może się stać? I jak bardzo jest to prawdopodobne biorąc pod uwagę moje DOŚWIADCZENIE, a NIE emocje.

Niektóre emocje są bolesne, ale są ograniczone w czasie- nie trwają wiecznie.

Z czasem wszystko stanie się łatwiejsze, jeśli będę ćwiczyć.

Mój sukces mierzę tym, czy wykorzystałam swoje nowe umiejętności, a nie tym jak bardzo się przy tym bałam.

Nie pozwolę, by potknięcie wyrzuciło mnie z mojego kursu. Będę dalej robiła postępy, by osiągnąć moje cele.

Uzucie „Nie dam rady tego zrobić” to nie to samo, co niemożność zrobienia tego. Trzymaj się planu.

Dobra robota- zostanę w tej sytuacji, nie ucieknę, mimo, że mi tak ciężko.

Dam radę!

Proszenie o pomoc w odpowiedni sposób jest oznaką siły.

Posiadanie wiedzy, kiedy poprosić o pomoc jest samo w sobie cenną umiejętnością.

Jestem wyjątkową osobą i moje reakcje są wyjątkowe. Tylko ja mogę decydować jak POWINNAM się czuć w danej sytuacji.

Moje uczucia nie są złe czy dobre, one po prostu są.

Uzucie pewności nie jest tym samym, co prawda.

Moje bolesne emocje pojawiają się w konkretnym, ważnym celu, są drogowskazami i cennymi informacjami na temat mojego życia i moich decyzji.

Pojawianie się przymusów w efekcie emocji jest normalną, ludzką reakcją. To, że mam jakiś przymus (nawet bardzo silny) nie oznacza, że muszę mu ulec, mogę nie zrobić w ogóle niczego.

Opanowywanie Wrażliwości- Pozostawanie Silną/Silnym

Jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia bolesnych emocji, które przejmą nad tobą kontrolę

Zdrowy tryb życia jest bardzo ważny w unormowaniu życia emocjonalnego, huśtawki emocjonalnej, depresji, złości, czy chronicznego wkurzenia. Wybierz jeden z niżej wymienionych nawyków i pracuj przez kilka tygodni nad wprowadzeniem go w życie. Powiedz bliskim, terapeutcie jaki jest twój cel i monitoruj go w swoim dzienniku. Kiedy opanujesz pierwszy zdrowy nawyk, wybierz kolejny i pracuj nad nim w ten sam sposób.

BĄDŹ SILNA/SILNY

Śpij tak długo, jak potrzebujesz- nie za dużo, nie za mało.

Zażywaj leki, które przepisał ci lekarz. Jeśli chorujesz zadbaj o siebie.

Powstrzymaj się od picia alkoholu/ brania narkotyków.

Raz dziennie, zrób coś, co da ci poczucie kontroli nad swoim życiem, światem.

Odżywianie- dbaj o swoje odżywianie, nie głódź się i nie przejadaj. Nie odżywiaj się pod dyktando Emocjonalnego Umysłu (jestem zbyt zła/y, żeby jeść, jestem smutna/y więc się najem)

Ćwicz, chociaż 15 minut dziennie. Zdecydowania poprawia to nastrój.

DOBRY SEN

1. Śpij tylko tyle, ile potrzebujesz, by czuć się wypoczętą/tym następnego dnia. Ograniczenie czasu spędzonego w łóżku pomoże ci pogłębić sen. W przeciwnym razie twój sen może stać się płytki i będziesz często się budzić. Wstań o normalnej porze, nawet jeśli się nie wyśpisz.
2. Wstawaj codziennie o tej samej godzinie, 7 dni w tygodniu. To pomoże ustawić twój zegar biologiczny, regularne wstawanie sprawi, że zaczniesz łatwiej zasypiać.
3. Ćwicz regularnie. Wysiłek fizyczny pogłębi twój sen i ułatwi zasypianie. Staraj się ćwiczyć najpóźniej trzy godziny przed pójściem spać.
4. Upewnij się, że sypialnia jest cicha, ciemna i wygodna.
5. Upewnij się, że w sypialni jest odpowiednia temperatura w nocy.
6. Nie objadaj się na noc.
7. Nie opijaj się na noc.
8. Zmniejsz ilość kofeiny. Napoje oraz żywność z kofeiną (kawa, herbata, cola, czekolada) mogą powodować problemy z zapadnięciem w sen, budzenie się i płytki sen. Nawet kofeina w ciągu dnia, może to spowodować.
9. Uważaj na alkohol, szczególnie wieczorem.
10. Palenie również może zaburzyć sen, nikotyna jest stymulantem, jeśli masz problemy z zaśnięciem, staraj się nie palić.
11. Nie bierz swoich problemów ze sobą do łóżka. Przemyśl/przepracuj swoje problemy po południu, lub następnego dnia. Jeśli chcesz zaplanować kolejny dzień, również nie rób tego tuż przed zaśnięciem. Zamartwianie może spłycić sen, lub uniemożliwić zasnięcie.
12. Przyzwyczaj się do używania łóżka/sypialni wyłącznie do spania (nie czytania/ oglądania telewizji/ jedzenia itp.) Sprawia to, że twój umysł zacznie odpowiednio kojarzyć: sypialnia/łóżko = sen.
13. Nie próbuj zasnąć. To tylko pogarsza problem. Zamiast tego zapal światło, wyjdź z sypialni i zrób coś, ale nic stymulującego (np. poczytaj coś). Wróć do łóżka dopiero, jak będziesz śpiąca/cy.
14. Nie patrz na zegar, odwróć go, albo schowaj pod łóżkiem. Widok upływających powoli minut, tylko cię rozzłości/sfrustruje/zmartwi - co utrudni ci zaśnięcie.
15. Unikaj drzemek. Łatwiej zaśniesz wieczorem, jeśli nie będziesz odsypiać w ciągu dnia.

Panowanie nad Moim Życiem i Światem

Poczucie sukcesu to prezent, który tylko ja mogę sobie dać.

Ludzie, którzy znaleźli się w skrajnie nieludzkich warunkach (obozy koncentracyjne, więzienie itd.), by przetrwać, znajdują sobie zajęcia, które codziennie pozwalają im zachować poczucie kontroli. Jeśli robimy coś, co jest trochę trudne dla nas, i udaje nam się to, wtedy mamy poczucie panowania nad własnym światem i beznadzieja przestaje nas przygniatać.

Zrób listę rzeczy, które możesz robić, by uzyskać właśnie to poczucie kontroli, osiągnięcia czegoś. Upewnij się, że są to realistyczne pomysły w każdym z wymienionych stanów.

Pamiętaj, że w depresji trudno się zmobilizować, więc wtedy muszą to być drobne rzeczy:

Polepszenie Dobrego Nastroju

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Podniesienie Średniego Nastroju

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Podniesienie Złego Nastroju

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Pozytywne Doświadczenia

Zadbaj o Pozytywne Doświadczenia

KRÓTKOTERMINOWO: Rób przyjemne rzeczy, które są możliwe **TERAZ**.

Zrób listę przyjemnych doświadczeń, które możesz mieć codziennie. Rób co najmniej jedną z tych rzeczy dziennie (najlepiej dwie). Rób ją **UWAŻNIE** (w pełnym skupieniu) i **zapisuj** efekty w dzienniku.

DŁUGOTERMINOWO: Przebuduj swoje życie tak, by pozytywne zdarzenia częściej cię spotykały.

Zbuduj **Życie warte Przeżycia** (które będzie miało dla ciebie znaczenie/wartość).

Pracuj na rzecz swoich planów: Zbieraj Pozytywy

Zrób listę pozytywnych zdarzeń, których pragniesz.

Zapisz kolejne kroki, jak je osiągnąć. Zrób pierwszy krok !!!

Dbaj o **RELACJE**

Napraw stare relacje.

Nawiąż nowe relacje.

Pracuj nad relacjami, które aktualnie masz.

UNIKAJ UNIKANIA. Unikaj poddawania się.

Skup Się Na Pozytywnych Wydarzeniach (Bądź Uważna/ny)

SKUPIAJ UWAGĘ na pozytywnych wydarzeniach, nawet jeśli to drobnostki !

SKUP SIĘ PONOWNIE ,jeśli twój umysł wędruje do zmartwień dotyczących przyszłości/
przeszłości,

czy jakkolwiek się dekoncentruje podczas tego pozytywnego zdarzenia.

Zrób listę rzeczy, które przerywają twoją radość/przyjemność i bądź przygotowana/ny,
aby **odwrócić od nich uwagę**.

Bądź NIEUWAŻNA/NY, Jeśli Chodzi o Zmartwienia

Odwracaj uwagę od:

Myślenia o tym, że fajne zdarzenie się skończy.

Myślenia o tym, czy zasłużyłaś/łeś na taką przyjemność.

Myślenia o tym, że teraz będzie od ciebie więcej wymagane.

Lista Przyjemności

1. Medytacja.	40. Kąpiel.
2. Robienie planów na przyszłość.	41. Zapłacenie rachunków.
3. Ukończenie czegoś.	42. Granie w grę.
4. Rozmowa z przyjacielem.	43. Przypominanie sobie dobrych czasów.
5. Przeglądanie katalogu/albumu.	44. Relaksowanie się.
6. Oglądanie telewizji.	45. Czytanie książki.
7. Siedzenie/Leżenie na słońcu.	46. Głośny śmiech.
8. Słuchanie innych ludzi.	47. Malowanie.
9. Rysowanie.	48. Śpiewanie.
10. Granie na instrumencie.	49. Przypominanie sobie pięknych widoków.
11. Wyglądanie oknem.	50. Patrzenie na zwierzęta.
12. Obserwowanie ludzi.	51. Jedzenie.
13. Oglądanie filmu.	52. Ogrodnictwo.
14. Spotkanie z przyjacielem.	53. Myślenie o emeryturze.
15. Naprawianie czegoś.	54. Bazgranie.
16. Przypominanie sobie słów życzliwych mi ludzi.	55. Ćwiczenie.
17. Noszenie ładnych ubrań.	56. Spędzenie spokojnego wieczoru.
18. Dbanie o rośliny.	57. Układanie kwiatów.
19. Pójście na imprezę.	58. Picie ulubionego napoju.
20. Myślenie o kupieniu czegoś.	59. Piknik.
21. Modlitwa.	60. Zrzucenie wagi.
22. Myślenie „jestem dobrą osobą”.	61. Wolny dzień, bez obowiązków.
23. Napisanie listu.	62. Kupowanie ubrań.
24. Gotowanie.	63. Wizyta u kosmetyczki.
25. Spanie.	64. Zrobienie prezentu.
26. Makijaż, ułożenie włosów.	65. Zrobienie sobie zdjęcia.
27. Marzenie.	66. Słuchanie muzyki.
28. Zrobienie listy zadań/celów.	67. Spacer.
29. Oglądanie sportu.	68. Sport.
30. Myślenie o przyjemnościach.	69. Gra aktorska.
31. Pisanie pamiętnika.	70. Taniec.
32. Czytanie listu.	71. Sprzątanie.
33. Dyskutowanie o książce.	72. Bycie samemu.
34. Wyjście do restauracji.	73. Gra w karty.
35. Rozwiązywanie zagadek/układanki.	74. Dyskutowanie o polityce.
36. Oglądanie/Pokazywanie zdjęć.	75. Bilard.
37. Nauczenie się nowej gry towarzyskiej.	76. Uczenie się.
38. Myślenie o własnych postępach (rozwoju).	77. Rozmowa przez telefon.
39. Myślenie: „jestem osobą, która sobie radzi”.	78. Pomoc przyjacielowi.

Odpuścić Emocjonalne Cierpienie

Skupienie na aktualnej Emocji (Uważność)

Obserwuj swoją Emocję

UZNAJ obecność danej emocji.

Cofnij się o krok.

Uwolnij się od tej emocji.

Doświadcz w pełni Emocję

Jako fali, która przychodzi i odchodzi.

Spróbuj nie blokować tej emocji.

Spróbuj nie odpychać tej emocji.

Nie próbuj zatrzymywać tej emocji.

Nie próbuj wzmacniać tej emocji.

Bądź tylko i wyłącznie jej świadkiem.

PAMIĘTAJ: Ty Nie Jesteś Tą Emocją

Nie działaj na podstawie odczucia przymusu.

Pamiętaj, jak czułaś/łeś inaczej.

Opisz emocje, powiedz „Mam uczucie _____, zamiast jestem_____”

Zauważ też pozostałe emocje, które odczuwasz, obok emocji głównej (najsilniejszej).

Ćwicz się w szacunku, miłości do własnych emocji

Nie OCENIAJ swojej emocji.

Ćwicz Gotowość (dobrą wolę) w odniesieniu do emocji.

Radykalnie i ostatecznie akceptuj swoje emocje.

ODWRACANIE EMOCJI — DZIAŁANIE PRZECIWIWNE DO EMOCJI

Zmiana Emocji za pomocą działań przeciwnych temu, co podpowiada przymus (Umysł Emocjonalny)

ŁĘK

Rób to czego się boisz...Od nowa i od nowa i od nowa.

Miejsca, sytuacje, ludzie, aktywności, których się boisz, są okazją do ćwiczeń, korzystaj z nich jak najczęściej.

Rób rzeczy, które pozwolą ci czuć kontrolę i kompetencję.

Kiedy coś cię przerasta, zrób listę małych kroków, lub zadań, które dasz radę zrobić.

ZRÓB PIERWSZĄ RZECZ Z LISTY.

WSTYD-POCZUCIE WINY

Jeśli te uczucia są uzasadnione (wynikają ze złamania wartości Mądrego Umysłu)

Napraw swój błąd. Przeprasz, powiedz, że Ci przykro.

Zrób coś miłego dla tej osoby, której to dotyczy (lub, jeśli to niemożliwe dla kogoś innego)

Obiecuj sobie, że nie zrobisz tego samego w przyszłości.

Zaakceptuj konsekwencje z godnością.

Potem po prostu odpuść, zapomnij.

Jeśli uczucia te są **NIEUZASADNIONE** (emocje nie wynikają ze złamania wartości Mądrego Umysłu)

Rób to, co sprawia, że tak się czujesz...Od nowa i od nowa i od nowa.

Zbliżaj się, zamiast unikać.

SMUTEK-DEPRESJA

Stań się aktywna/ny, zbliżaj się zamiast unikać.

Rób rzeczy, które sprawiają, że czujesz się kompetentna/ny i pewna/ny siebie.

ZŁOŚĆ

Delikatnie unikaj osoby na którą się złościś zamiast ją atakować (unikaj również myśli na temat tej osoby, zamiast się nakręcać).

Zrób coś miłego zamiast złośliwego, czy ataku.

Wczuj się, empatyzuj z tą osobą, wyobraź sobie sympatię do niej, zamiast ją obwiniać.

Zmiana Emocji za pomocą działań przeciwnych temu co czujesz- formularz

WYDARZENIE: 	EMOCJA: 	PRZYMUS:
<p>→</p> <p>→</p>		
CZY POSŁUCHAŁAM/ EM PRZYMUSU ?		
<p>○ TAK</p> <p>○ NIE</p>		
DZIAŁANIE: 	DZIAŁANIE PRZECIWNE: 	
WYNIK/KONSEKWENCJE: Umysł Emocjonalny się wyciszył? TAK/NIE Czy masz żal? TAK/NIE Czy zbliżasz się do swoich celów? TAK/NIE	WYNIK/KONSEKWENCJE: Umysł Emocjonalny się wyciszył? TAK/NIE Czy masz żal? TAK/NIE Czy zbliżasz się do swoich celów? TAK/NIE	

Encyklopedia Emocji

Opisywanie Emocji

Złość: określenia złości

zła/zły	wkurzona/ny	zirytowana	sfrustrowana
rozdrażniona/ny	pełna/ny pogardy	obrzydzona	zgorzkniała
pobudzona/ny	niechętna/ny	zazdrosna	okrutna
gniewna/ny	sroga/gi	w furii	destrukcyjna
wroga/gi	nienawistna/ny	nieprzystępna	zrzedliwa
zawistna/ny	czująca/cy wstręt	złośliwa	oburzona
małostkowa/wy	rozszałała/ły	pełna żalu	lekceważąca
pamiętliwa/wy	dreńcząca	pragnąca zemsty	wredna

Inne _____

Zdarzenia aktywizujące uczucie złości

Utrata władzy.

Utrata statusu/pozycji społecznej.

Utrata szacunku, doznanie zniewagi.

Kiedy coś poszło nie tak, jak oczekiwałaś/łeś.

Ból fizyczny. Ból emocjonalny.

Zagrożenie bólem fizycznym, lub emocjonalnym.

Kiedy ktoś przerwie, przeszkodzi, przełoży coś ważnego/przyjemnego dla ciebie.

Nie dostanie tego, czego chcesz (a co ma druga osoba).

Inne _____

Interpretacje aktywizujące uczucie złości

Oczekiwanie bólu.

Odczucie, że zostałaś/łeś potraktowana nie fair.

Wiara, że powinno być inaczej.

Uparte myślenie „To ja mam rację”.

Ocena sytuacji jako niesprawiedliwej, nie w porządku, czy złej.

Pełne żalu rozpamiętywanie sytuacji, która początkowo wzbudziła złość (czy w przeszłości).

Inne _____

Doświadczenie uczucia złości

Czujesz się niespójna/ny, chaotyczna/ny.

Czujesz, że tracisz kontrolę nad sobą.

Czujesz się bardzo emocjonalna/ny.

Czujesz napięcie, sztywność w ciele.

Czujesz gorąco na twarzy, rumienisz się.

Czujesz nerwowe spięcie, niepokój, dyskomfort.

Czujesz jakbyś zaraz miał/a wybuchnąć.

Mięśnie są napięte.

Zaciskasz szczęki, zęby i usta.

Płaczesz i nie możesz przestać.

Masz ochotę uderzyć, rzucić czymś, wybuchnąć.

Inne _____

Wyrażanie uczucia złości i wynikające z niej zachowania

Masz nieprzyjemny/złośliwy wyraz twarzy.

Zgrzytasz zębami, lub robisz złośliwy uśmiech.

Masz wypieki na twarzy.

Atakujesz werbalnie przyczynę złości, krytykujesz.

Atakujesz fizycznie (kogoś, lub coś, np kopiesz ścianę).

Przeklinasz, wyzywasz.

Mówisz podniesionym głosem, krzyczysz, wydzierasz się.

Narzekasz, zręczysz; mówisz jak jest beznadziejnie.

Zaciskasz dłonie, pięści.

Robisz agresywne gesty.

Niszczysz rzeczy, rzucasz czymś.

Głośno chodzisz, trzaskasz drzwiami, wychodzisz ostentacyjnie.

Złowieszco wycofujesz się z relacji.

Inne _____

Konsekwencje uczucia złości

Zawężenie uwagi.

Koncentracja wyłącznie na sytuacji, która wzbudziła złość.

Pełne żalu rozpamiętywanie innych sytuacji, które w przeszłości cię złościły.

Wyobrażanie sobie przyszłych sytuacji, które wywołają złość.

Depersonalizacja (odczucie, że nie jest się sobą).

Dysocjacja (chwilowa utrata kontaktu ze sobą i otoczeniem).

Odrętwienie.

Intensywny wstyd, strach, lub inne negatywne emocje.

Inne _____

notatki:

Strach-określenia strachu

przestraszona/ny	przerażona/ny	onieśmielona/ny	sfrustrowana/ny
lękliwa/wy	w szoku	przerażona/ny	spłoszona/ny
niespokojna/ny	spanikowana/ny	zaniepokojona/ny	pełna/ny trwogi
zestresowana/ny	napięta/ty	roztrzęsiona/ny	skrepowana/ny
zmartwiona/ny	zdenerwowana/ny	rozbiegana/ny	histeryczna/ny

Inne _____

Zdarzenia aktywizujące uczucie strachu

Bycie w nowej lub nieznannej sytuacji.

Bycie samemu (w domu, podczas spaceru).

Bycie w ciemności.

Bycie gdzieś, gdzie w przeszłości spotkało cię coś nieprzyjemnego.

Bycie w sytuacjach podobnych do tych, które zraniły cię w przeszłości.

Bycie w sytuacji, w której widzisz, jak komuś innemu dzieje się krzywda.

Inne _____

Interpretacje aktywizujące uczucie strachu

Oczekiwanie odrzucenia, krytyki, braku sympatii, czy akceptacji.

Oczekiwanie porażki.

Oczekiwanie braku uzyskania pomocy, czy adekwatnej pomocy.

Oczekiwanie, że utraci się kogoś, lub coś.

Utrata kontroli, uznanie, że nie ma się żadnego rozwiązania.

Utrata poczucia kompetencji, bycia dobrym w czymś.

Oczekiwanie, że ktoś zrani, skrzywdzi, zabierze coś wartościowego.

Oczekiwanie śmierci, przypuszczanie, że można umrzeć.

Inne _____

Doświadczanie uczucia strachu

Pocisz się.

Czujesz zdenerwowanie, roztrzęsienie, jesteś niespokojna.

Trzęsiesz się, drżysz.

Twoje oczy są rozbiegane.

Masz kluchę w gardle.

Oddychasz szybko, lub nie możesz złapać oddechu.

Skurcze, lub napięcie mięśni.

Rozwolnienie lub wymioty.

Odczucie ciężkiego żołądka.

Jest Ci zimno.

Włosy stają ci dęba.

Inne _____

Wyrażanie uczucia strachu i wynikające z niego zachowania

Mówisz nerwowo, w pełny lęku sposób.

Twój głos drży.

Płaczesz.

Krzyczysz.

Błagasz o pomoc.

Uciekasz.

Biegniesz, lub przyspieszasz.

Ukrywasz się, lub unikasz tego, czego się boisz.

Zastygasz w bezruchu.

Mówisz mniej, lub nie możesz nic wykrztusić.

Gapisz się, bo nie możesz ze strachu oderwać oczu.

Inne _____

Konsekwencje uczucia strachu

Zawężenie uwagi. Rozkojarzenie, trudności z koncentracją.

Oszołomienie.

Utrata kontroli.

Przypominanie innych, zagrażających sytuacji, lub takich, kiedy wszystko poszło źle.

Wyobrażanie sobie, że będzie jeszcze gorzej, odniesiemy jeszcze większą porażkę.

Depersonalizacja (odczucie, że nie jest się sobą).

Dysocjacja (chwilowa utrata kontaktu ze sobą i otoczeniem).

Odrętwienie. Szok.

Intensywny wstyd, złość, lub inne negatywne emocje.

Inne _____

notatki:

Opisywanie Emocji

Radość-określenia radości

radosna/ny	podekscytowana/ny	w ekstazie	wesoła/ły
zadowolona/ny	dumna/ny	optymistyczna/ny	wdzięczna/ny
przyjemność	ulga	pełna/ny nadziei	łagodna/ny
entuzjastyczna/ny	triumfująca/cy	szczęśliwa/wy	przyjazna/ny
euforyczna/ny	podniecona/ny	pogodna/ny	pewna/ny siebie

Inne _____

Zdarzenia aktywizujące uczucie radości

Osiągnięcie sukcesu.

Osiągnięcie tego, czego się chce.

Uzyskanie tego, czego się chce.

Bycie uznawanym, szanowanym, chwalonym.

Uzyskanie tego, nad czym się ciężko pracowało.

Przyjemna niespodzianka.

Coś wychodzi lepiej, niż się spodziewało.

Przyjemne wrażenia.

Wspomnienia przyjemnych wrażeń.

Bycie akceptowaną/ nym.

Poczucie przynależności.

Poczucie bycia kochaną/nym, lubianą/nym.

Utrzymywanie kontaktu z osobami, które nas lubią.

Pomoc, wspieranie kogoś.

Inne _____

Interpretacje aktywizujące uczucie radości

Przyjmowanie przyjemnych zdarzeń, bez dodawania, czy ujmowania, takimi jakie są.

Inne _____

Doświadczanie uczucia radości

Jesteś podekscytowana/ny.

Masz odczucie dużej witalności, energii.

Poczucie, że żyjesz.

Masz ochotę się śmiać, uśmiechać.

Czujesz gorąco na twarzy.

Masz ochotę przytulić cały świat.

Inne _____

Wyrażanie uczucia radości i wynikające z niej zachowania

Uśmiechasz się.

Masz jasną, promienną twarz.

Masz motyle w brzuchu.

Mówisz o swojej radości.

Przytulasz ludzi.

Podśpiewujesz.

Podskakujesz.

Mówisz miłe rzeczy.

Twój głos jest podekscytowany, entuzjastyczny.

Dużo mówisz.

Inne _____

Konsekwencje uczucia radości

Jesteś przyjazna/ny, miła/y, uprzejma/y dla innych.

Robisz miłe rzeczy dla innych.

Patrzysz na świat, życie pozytywnie.

Trudno cię wyprowadzić z równowagi.

Przypominasz sobie inne radosne momenty z życia.

Przypuszczasz, że w przyszłości, też będziesz szczęśliwa.

Masz dużo energii i zapału.

Inne _____

notatki:

Opisywanie Emocji

Miłość-określenia

kochasz	czujesz pociąg do ...	sentymentalna	przywiązana
zakochana	ktoś cię kręci	czuła	intymna
adorujesz	jesteś uprzejma	czujesz sympatię	tkliwa
zachwycona	lubisz	czujesz ciepło	romantyczna
namiętna	chcesz opiekować się	czujesz podniecenie	pożadasz

Zdarzenia aktywizujące uczucie miłości

Ktoś oferuje ci to, czego potrzebujesz, pragniesz.

Ktoś robi to, czego chcesz, spełnia twoje życzenia.

Spędzasz z kimś dużo czasu.

Dzieliś z kimś szczególnie doświadczenie.

Wyjątkowo dobrze z tą osobą się porozumiewasz, czujesz, że ona cię rozumie.

Inne _____

Interpretacje aktywizujące uczucie miłości

Wiara w to, że ta osoba cię kocha, potrzebuje, docenia.

Myślenie o tym, że ta osoba jest atrakcyjna dla ciebie, podoba ci się.

Pozytywna ocena osobowości tej osoby, że jest cudowna, atrakcyjna, odpowiednia.

Wiara w to, że na tą osobę zawsze możesz liczyć, że zawsze będzie dla ciebie.

Inne _____

Doświadczenie uczucia miłości

Kiedy jesteś z tą osobą, lub o niej myślisz:

Czujesz się podekscytowana/ny i pełna/ny energii.

Szybko bije ci serce.

Czujesz się pewna/ny siebie.

Czujesz się odporna/ny, silna/ny.

Czujesz ciepło, zaufanie, bezpieczeństwo.

Czujesz się spokojna/ny i zrelaksowana/ny.

Chcesz, jak najlepiej dla tej osoby.

Chcesz tej osobie coś dawać.

Chcesz z nią spędzać czas.

Chcesz spędzić z nią swoje życie.

Pragniesz fizycznej bliskości, lub seksu.

Pragniesz bliskości emocjonalnej.

Inne _____

Wyrażanie uczucia miłości i wynikające z niej zachowania

Mówisz kocham cię.

Wyrażasz pozytywne emocje.

Utrzymujesz kontakt wzrokowy.

Dotykasz, pieścisz, przytulasz, głaszczesz.

Uśmiechasz się.

Dzielisz się, czasem, doświadczeniami, uczuciami.

Robisz rzeczy, których tamta osoba potrzebuje, lub chce.

Inne _____

Konsekwencje uczucia miłości

Widzisz tylko pozytywne cechy tej osoby.

Jesteś rozkojarzona/ny, rozmarzona/ny.

Patrzysz na świat, życie pozytywnie.

Czujesz zaufanie, otwartość w stosunku do ludzi i życia.

Przypominasz sobie inne sytuacje, kiedy byłaś/łeś kochana/ny.

Przypominasz sobie inne osoby, które cię kochały.

Przypominasz, wyobrażasz sobie inne pozytywne wydarzenia.

Inne _____

notatki:

Opisywanie Emocji

Smutek-określenia

smutna/ny	zmartwiona/ny	cierpiąca/cy	tęskniąca/cy
w agonii	pełna/ny żalu	nieszczęśliwa/wy	melancholijna/ny
wyalienowana/ny	odrzucona/ny	rozczarowana/ny	zdołowana/ny
załamana/ny	w żałobie	niezadowolona/ny	zrozpaczona/ny
pokonana/ny	zdesperowana/ny	zraniona/ny	bez nadziei

Inne _____

Zdarzenia aktywizujące uczucie smutku

Coś źle się kończy.

Dostanie, czegoś, czego się nie chce.

Nie dostanie czegoś, czego się potrzebuje.

Myślenie o tym, czego się nie dostało.

Nie dostanie, czegoś nad czym się pracowało.

Okazanie się, że jest gorzej niż się oczekiwało, że będzie.

Śmierć kogoś bliskiego.

Myślenie o śmierci.

Utrata relacji, myślenie o utracie relacji.

Bycie odseparowanym od kogoś, kogo się kocha, myślenie o tym.

Odrzucenie.

Bycie nielubianym, nieakceptowanym, niedocenianym.

Bycie z kimś, kto jest smutny, zraniony, lub cierpi.

Odkrycie, że jest się bezsilnym, bezbronny.

Czytanie o problemach innych ludzi, lub problemach na świecie.

Inne _____

Interpretacje aktywizujące uczucie smutku

Wiara, że separacja od bliskiej osoby będzie trwała wiecznie, nigdy się nie skończy.

Myślenie o tym, że jest się bezwartościowym człowiekiem.

Myślenie o tym, że nie dostanie się tego, czego się chce, czy potrzebuje.

Myślenie o tym, że nie ma nadziei.

Inne _____

Doświadczenie uczucia smutku

Odczucie zmęczenia, braku energii.

Chęć nie wstawania z łóżka.

Odczucie, że nic nie sprawi przyjemności.

Ból w piersiach.

Odczucie pustki.

Płacz, łzy, szloch.

Odczucie, że nie można przestać płakać, lub, że jeśli się zacznie płakać, to wtedy nie będzie można już przestać.

Trudność w przełykaniu.

Brak tchu.

Odczucie, że kręci się w głowie.

Inne _____

Wyrażanie uczucia smutku i wynikające z niego zachowania

Smutny wyraz twarzy.

Brak aktywności, siedzenie, leżenie.

Spowolnione ruchy.

Garbienie się.

Izolowanie się.

Małomówność.

Spowolniony, monotony głos.

Mówienie smutnych rzeczy.

Poddanie się.

Okazywanie innym swoich humorów.

Skarżenie się innym na swój smutek

Inne _____

Konsekwencje uczucia smutku

Czujesz się poirytowana, poruszona.

Widzisz tylko negatywne strony.

Patrzysz na świat, życie pesymistycznie.

Krytykujesz, obwiniasz siebie.

Masz postawę bez żadnej nadziei.

Masz koszmary, kiepsko śpisz.

Masz problemy z apetytem.

Depersonalizacja, dysocjacja, odrętwienie, szok.

Przypominasz sobie inne sytuacje, kiedy byłaś smutna.

Przypominasz sobie inne osoby, które sprawiły ci przykrość.

Przypominasz, wyobrażasz sobie inne negatywne, smutne wydarzenia.

Złość, wstyd, strach, lub inne negatywne emocje.

Inne _____

notatki:

Opisywanie Emocji

Wstyd-określenia

zawstydzona/ny	upokorzona/ny	cierpiąca/cy	poczucie winy
zażenowana/ny	winna/ny	żałująca/cy	potępiona/ny
zobowiązana/ny	unieważniona/ny	skruszona/ny	grzeszna/ny

Inne

Zdarzenia aktywizujące uczucie wstydu

Robienie(czucie, myślenie) czegoś niemoralnego, złego (ty tak uważasz, lub ważni dla ciebie ludzie).

Kiedy ktoś przypomina o czymś niemoralnym, złym z naszej przeszłości.

Kiedy jakaś nasza bardzo prywatna sprawa dostanie się do publicznej wiadomości.

Kiedy ktoś się dowie, że zrobiliśmy coś złego.

Kiedy ktoś się z nas nabija, śmieje.

Kiedy ktoś nas publicznie krytykuje, przypomnienie sobie takiej sytuacji.

Bycie zdradzonym przez osobę kochaną przez nas.

Bycie odrzuconym przez kogoś ważnego.

Odniesienie porażki w czymś, w czym uważamy się za kompetentne.

Posiadanie emocji, które ktoś inny próbuje unieważnić (nie uprawomocnia ich).

Odrzucenie lub krytyka, kiedy spodziewamy się nagrody.

Inne

Interpretacje aktywizujące uczucie wstydu

Wiara, że nasze ciało, jakaś jego część jest za duża, mała, nieodpowiednio wygląda.

Myślenie o tym, że jest się złym, niemoralnym człowiekiem.

Myślenie o tym, że nie dorosło się do standardów życiowych.

Myślenie o tym, że nie spełniło się oczekiwań innych ludzi.

Myślenie, że własne myśli, uczucia, zachowania są głupie, nienormalne.

Osądzanie siebie jako osoby gorszej od innych.

Porównywanie się z innymi, i uznawanie się za przegraną osobę.

Myślenie o tym, że nie zasługuje się na miłość.

Inne _____

Doświadczanie uczucia wstydu

Ból brzucha.

Chęć ukrycia się.

Płacz, łzy, szloch.

Czerwienienie twarzy.

Trudność w przełykaniu.

Brak tchu.

Odczucie drętwienia

Inne _____

Wyrażanie uczucia wstydu i wynikające z niego zachowania

Uciekanie wzrokiem.

Ukrywanie się, izolowanie.

Spuszczenie głowy, klęczenie przed drugą osobą.

Garbienie się.

Unikanie osób, które zostały skrzywdzone przez nas i tych, które o tym wiedzą.

Przepraszanie, mówienie, że jest ci przykro.

Błaganie o wybaczenia.

Dawanie prezentów, obiecywanie poprawy.

Próba naprawienia szkody.

Inne _____

Konsekwencje uczucia wstydu

Unikasz myślenie o swoim wykroczeniu, zamykasz się, blokujesz wszystkie emocje.

Angażujesz się w impulsywne, odwracające uwagę czynności, by nie czuć/myśleć.

Uważasz, że coś z tobą nie tak, że masz jakiś defekt.

Obiecujesz sobie poprawę.

Czujesz się wyalienowana, izolujesz się.

Depersonalizacja, dysocjacja, odrętwienie, szok.

Złość, wstyd, strach, lub inne negatywne emocje.

Inne _____

notatki: