






Radzenie sobie z Negatywnymi Emocjami

<p>Jakiej emocji doświadczam?</p>  <p>Jakie są moje myśli?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Co czuję w swoim ciele? • Gdzie to czuję? 	<ul style="list-style-type: none"> • STOPP! Weź oddech. http://bit.ly/formsamokryz <ul style="list-style-type: none"> • Na co reaguję? Co w tej sytuacji mnie uwiera? Co ta sytuacja oznacza dla mnie, co o mnie mówi? Czy to fakt, czy przekonanie? • Na czym koncentruje się moja uwaga? • Jak mogę inaczej na to spojrzeć? Co poradziłabym/poradziłbym komuś innemu w tej sytuacji? Jak bardzo jest to istotne? Czy moja reakcja jest proporcjonalna ? • Spójrz z perspektywy helikoptera! 	<ul style="list-style-type: none"> • Rób to, co działa! • Jakie będą konsekwencje moich działań? • Jakie działanie będzie najbardziej efektywne ? • Co będzie najlepsze dla mnie, innych i tej sytuacji? • Czy to zgadza się z moimi zasadami i wartościami? 	<ul style="list-style-type: none"> • Gdzie w ciele, czujesz tą emocję? Obejrzyj dokładnie to uczucie, jaki ma kolor, odcień? Jaki kształt? Czy jest duże, czy małe? Szybkie, czy wolne? • Gdybyś miał/a poczuć się lepiej: jaki miałyby to kolor? Jaki kształt? Byłoby większe, czy mniejsze? Szybsze, czy wolniejsze? Zauważ, co czujesz teraz.
Emocja	Ciało	Inne Myślenie	Inne Zachowanie	Wyobrażenia
<p>Depresja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jestem beznadziejna/ny, bezwartościowa/wy • Wszystko jest beznadziejne 	<p>Zmęczenie Spowolnienie Zaleganie w łóżku/ domu Utrata zainteresowania Brak koncentracji</p> <p><i>Impuls działania: wycofanie/unikanie</i></p>	<p>Smutek jest zrozumiały w tej sytuacji, ale przetrwam to. Patrę znowu przez 'czarne okulary'. To nie oznacza, że jestem bezwartościową osobą. Jak mogę spojrzeć na to w bardziej przydatny dla mnie sposób? Jeśli coś zrobię, mimo, że mi się nie chce- poczuję się lepiej.</p>	<p>Działać – mimo tego, jak się czuję. Wstać. Wyjść. Zrobić coś przyjemnego albo pożytecznego. Być w kontakcie z innymi. Skupić uwagę poza mną i poza moją sytuacją.</p>	<p>W swoim umyśle, zobacz siebie, jak robisz i cieszysz się robieniem rzeczy, które kiedyś robiłaś/eś, albo chciałybyś/ chciałybyś robić.</p> <p>Wizualizuj kolor pomarańczowy dla pozytywnej energii. Wdychaj pomarańcz, wydychaj niebieski/czarny.</p>
<p>Lęk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stanie się coś złego. • Nie poradzę sobie 	<p>Wyrzut Adrenaliny – System Alarmowy Ciała. Pobudzenie do walki lub ucieczki</p> <p><i>Impuls działania: Ucieczka i unikanie</i></p>	<p>Czy to zagrożenie jest <u>prawdziwe</u> czy <u>naprawdę</u> się wydarzy? Czy wyolbrzymiam zagrożenie? Czy błędnie coś odczytuję? Czuję się źle, ale to nie oznacza, że jest naprawdę źle. Mogę sobie poradzić z tymi uczuciami, Dałam/em radę wcześniej. Co powiedziałyby o tym ktoś inny? Jak mogę spojrzeć na to w bardziej przydatny dla mnie sposób?</p>	<p>Jak to działanie wpłynie na mnie długoterminowo? Nie unikaj sytuacji – wchodź w nie, wytrzymaj. Rozwiązuaj przeszkody zrób plan jeśli trzeba. Nie spiesz się, albo rób to, krok po kroku. Skup uwagę na zewnątrz siebie – nie skupiaj się raczej na doznaniach wewnętrznych.</p>	<p>Wyobraź sobie siebie, jak radzisz sobie w sytuacji, w której odczuwasz lęk. Wyobraź sobie, jak udaje ci się wytrwać do końca z sukcesem.</p> <p>Wizualizuj niebieski dla uspokojenia. Wdychaj niebieski, wydychaj czerwony.</p>
<p>Złość</p> <ul style="list-style-type: none"> • To nie fair. • Inni są źli. • Nie będę tego znosić. 	<p>Wyrzut Adrenaliny – System Alarmowy Ciała. Pobudzenie do walki lub ucieczki</p> <p><i>Impuls działania:: Atak</i></p>	<p>Na co reaguję? Co w tej sytuacji mnie uwiera? Czy reaguję nadmiernie? Czy moja reakcja jest proporcjonalna do faktów? Jak bardzo jest to ważne? Czuję, że jestem traktowana/ny nie fair, ale może oni tego nie chcieli? Czy błędnie coś odczytuję? Co najlepszego mogę zrobić w tej sytuacji ?</p>	<p>Weź oddech. Zrób najlepszą rzecz – najlepszą dla mnie, dla innych i dla tej sytuacji. Odejdź albo podchodź delikatnie. Kiedy wróci ci spokój i będzie to adekwatne zrób coś, w spokojny, nieagresywny, asertywny sposób,</p>	<p>Zwizualizuj, jak radzisz sobie w tej sytuacji spokojnie, nieagresywnie, tylko asertywnie, szanując poglądy wszystkich zainteresowanych.</p> <p>Wizualizuj niebieski dla uspokojenia, albo zielony dla równowagi. Wdychaj zielony/ niebieski wydychaj czerwony</p>