

REFLEXIA NA KAŽDÝ DEŇ

WORKBOOK



PRIPRAVILA:
MGR. KAROLÍNA KOLLÁROVÁ



emocja

Emócie

Pôvod slova emócia je z latinského slova motere, čo znamená hýbať sa, čiže v každej emócii je tendencia konať (Goleman, 2017).

3 Zložky emócií:

A) Subjektívny zážitok

B) Reakcia organizmu

C) Správanie



Význam emócií

Emócie nie sú ani „dobré“ ani „zlé“. Sú pre nás nositeľom informácií.

Smútok

Je reakciou na stratu

Cieľ: odpútať sa od starého

Znaky: -skľúčenosť
-plač
-nechuť
-spomalenie



Radosť

Ukazuje nám, čo je pre nás dôležité

Cieľ: ak sú uspokojené potreby

Znaky: -úsmev
-pocit ľahkosti
-pokoj



Hnev

Je reakciou na narušenie hraníc

Cieľ: presadiť, čo potrebujem

Znaky: -teplo v hrudníku
-vnútorný nepokoj
-zatínanie zubov
-chuť udrieť



Strach

Upozorňuje na nebezpečenstvo

Cieľ: vyhnúť sa ohrozeniu

Znaky: -zrýchlený tep
-potenie
-napätie
-tras končatín



Nechuť

Ak nám niečo nesesdím nepríťahuje

Cieľ: potreba zmeny

Znaky: -nechce sa mi
-únava
-pocit odpojenia
-strata záujmu



Kedy cítite dané emócie?



4 kroky emočnej regulácie

Ak cítite silné emóciem skúste sa na chvíľu zastaviť:

01 Rozpoznajte

Skúste sa na chvíľu zastaviť a zapísať si, čo sa deje vo Vašom tele. Aké emócie preberajú kontrolu nad telom? Cítite stres? únavu? hnev?

2 Uvoľnite sa

Nadýchnite sa. Skúste spraviť 5 hlbokých, pomalých nádychov nádychov, tak aby ste upokojili svoje telo aj myseľ. Sústreďte sa len na dýchanie.

3 Pochopenie

Skúste si rozobrať, čo je to, čo teraz potrebujete. Je to niečo, čo potrebujete povedať? Urobiť?

4 Reakcia

Nemusíte reagovať hneď. Skúste len malé kroky.



Okno tolerancie

Keď sme v rovnováhe, zvládame stres lepšie.

Keď sme preťažení, ideme do:

-boja

-úteku

-zamrznutia

Ako vyzeráte, keď ste v pokoji?

Ako vyzeráte, keď ste preťažený?

Ako sa dnes cítim?



šťastne



smutne



nahnevane



prekvapene



unavene



neisto



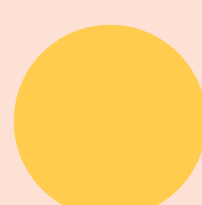
otrávene



vystresovane



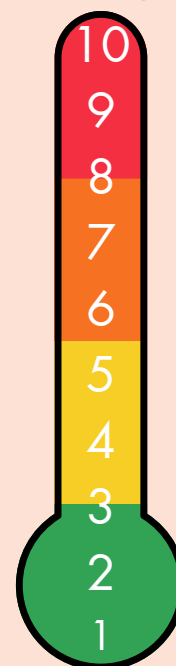
úzkostne



Kde to cítim?



Intenzita pocitu



Ako sa dnes cítim?



šťastne



smutne



nahnevane



prekvapene



unavene



neisto



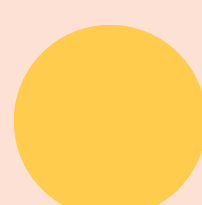
otrávene



vystresovane



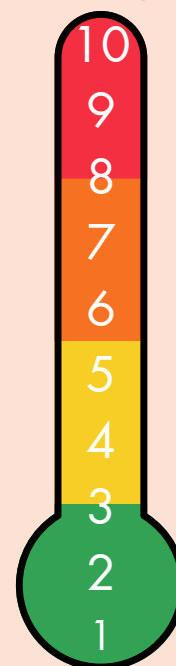
úzkostne



Kde to cítim?



Intenzita pocitu



Ako sa dnes cítim?



šťastne



smutne



nahnevane



prekvapene



unavene



neisto



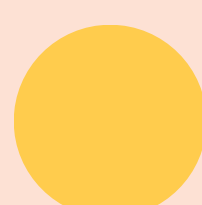
otrávene



vystresovane



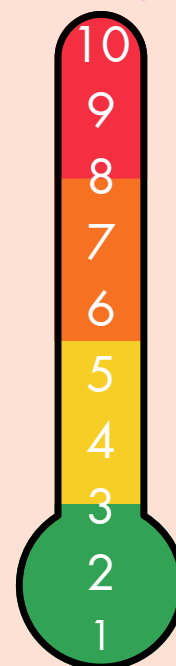
úzkostne



Kde to cítim?



Intenzita pocitu



Ako sa dnes cítim?



šťastne



smutne



nahnevane



prekvapene



unavene



neisto



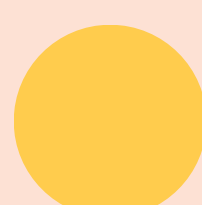
otrávene



vystresovane



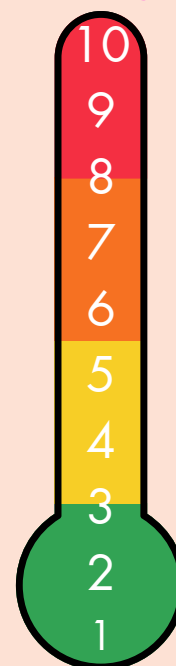
úzkostne



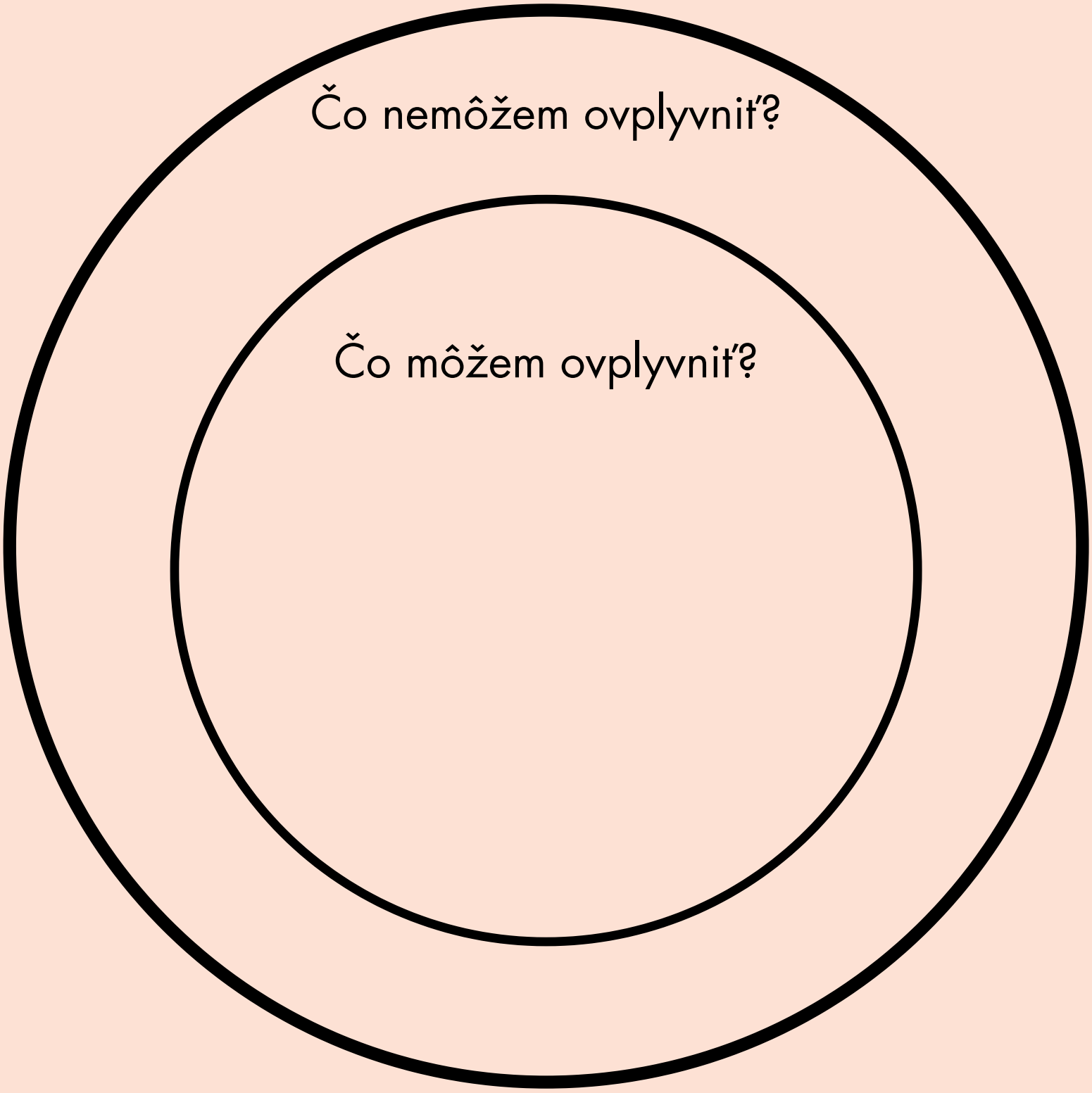
Kde to cítim?



Intenzita pocitu



Čo ne/môžem ovplyvniť?

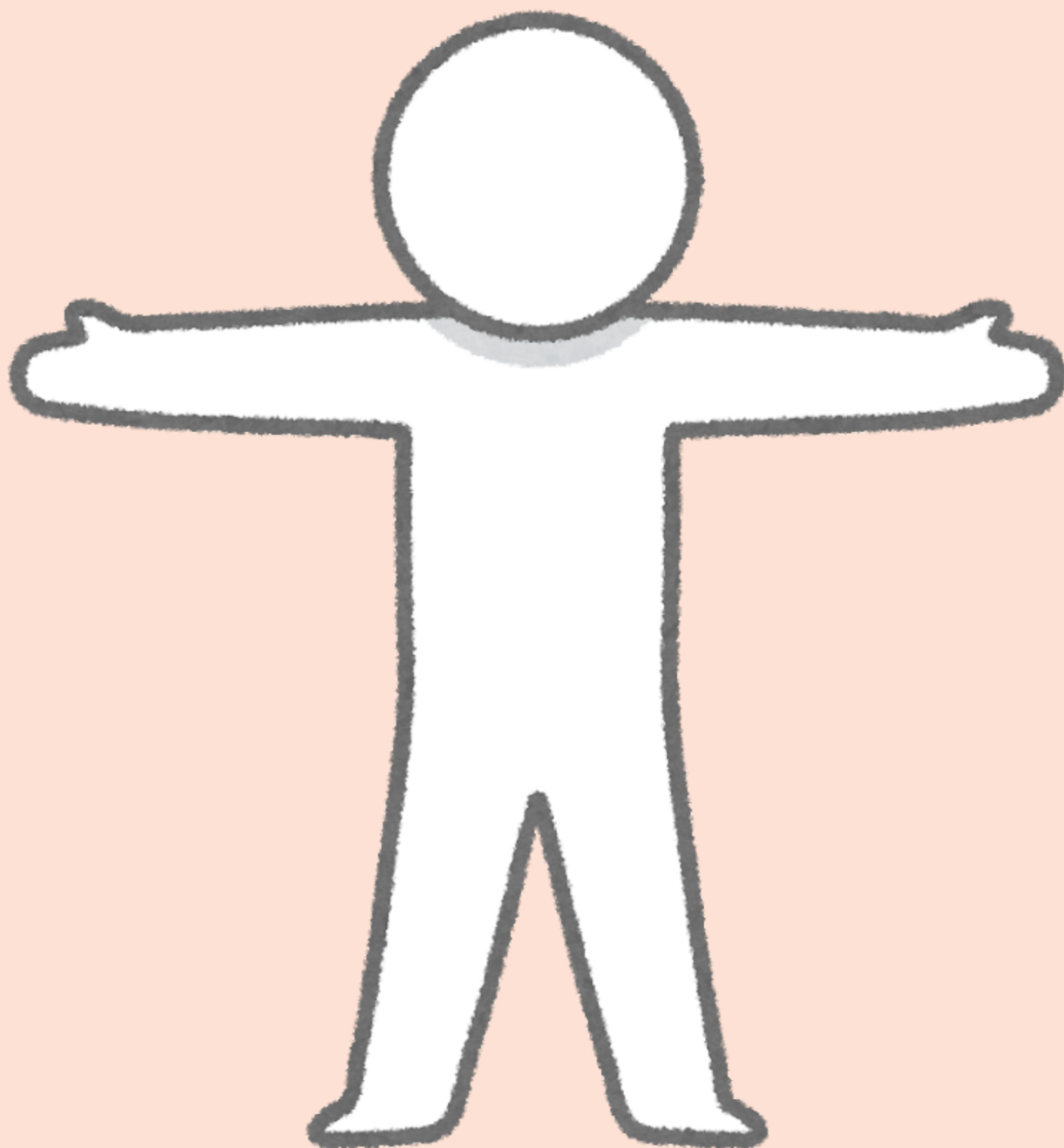


Čo nemôžem ovplyvniť?

Čo môžem ovplyvniť?

Moje prežívanie

Niekedy sa máme inak vo vnútri a inak navonok.
Do vnútra postavy môžete zakresliť ako sa máte.
Mimo tela môžete ukázať, čo vidia ostatní.

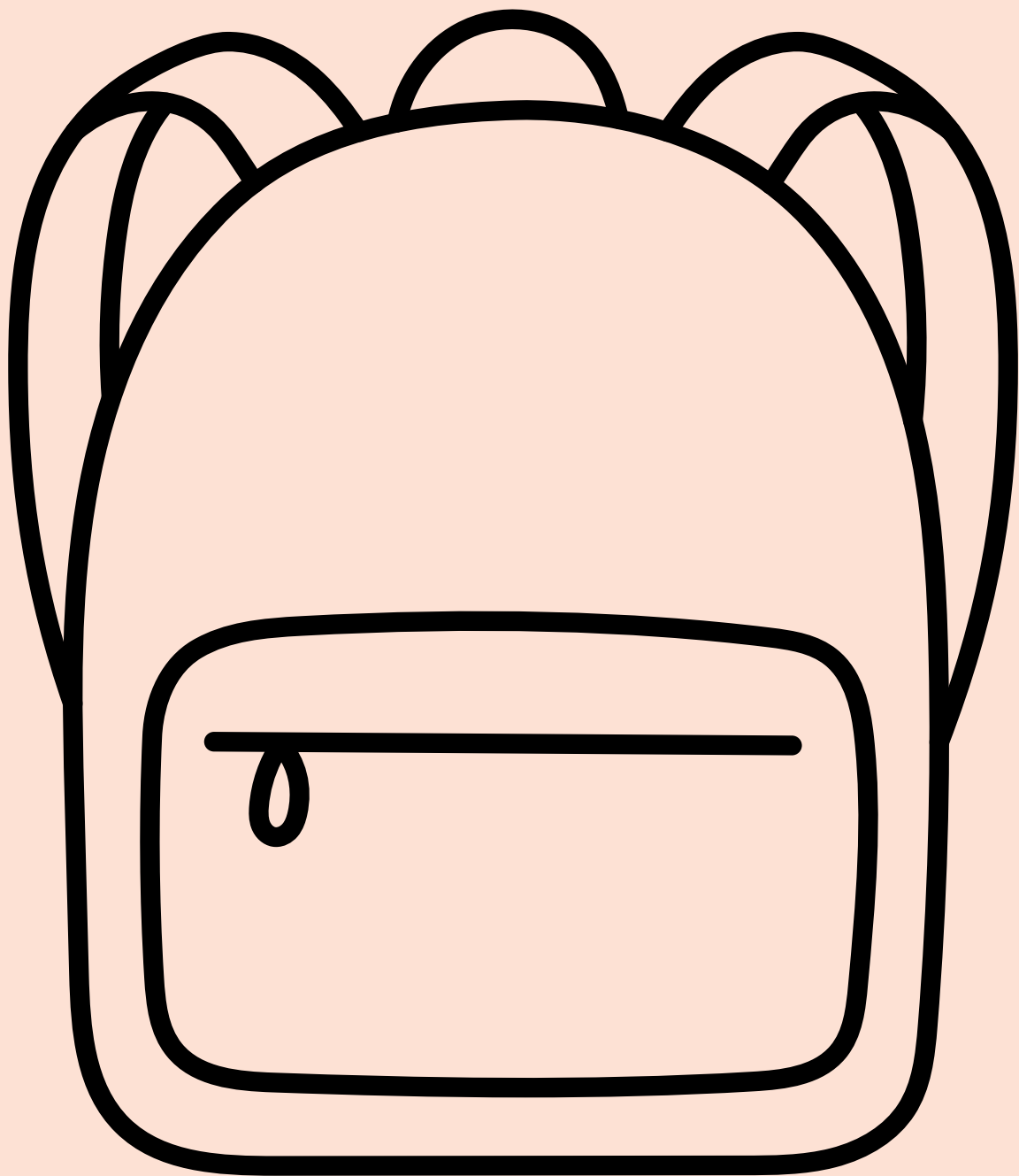


Čo si nesiem vo svojom batohu?

Každý z nás si so sebou nesie neviditeľný batoh. Myšlienky, starosti, tlak, očakávania, slová, ktoré zostali dlho.

Nie všetko vieme ovplyvnuť.

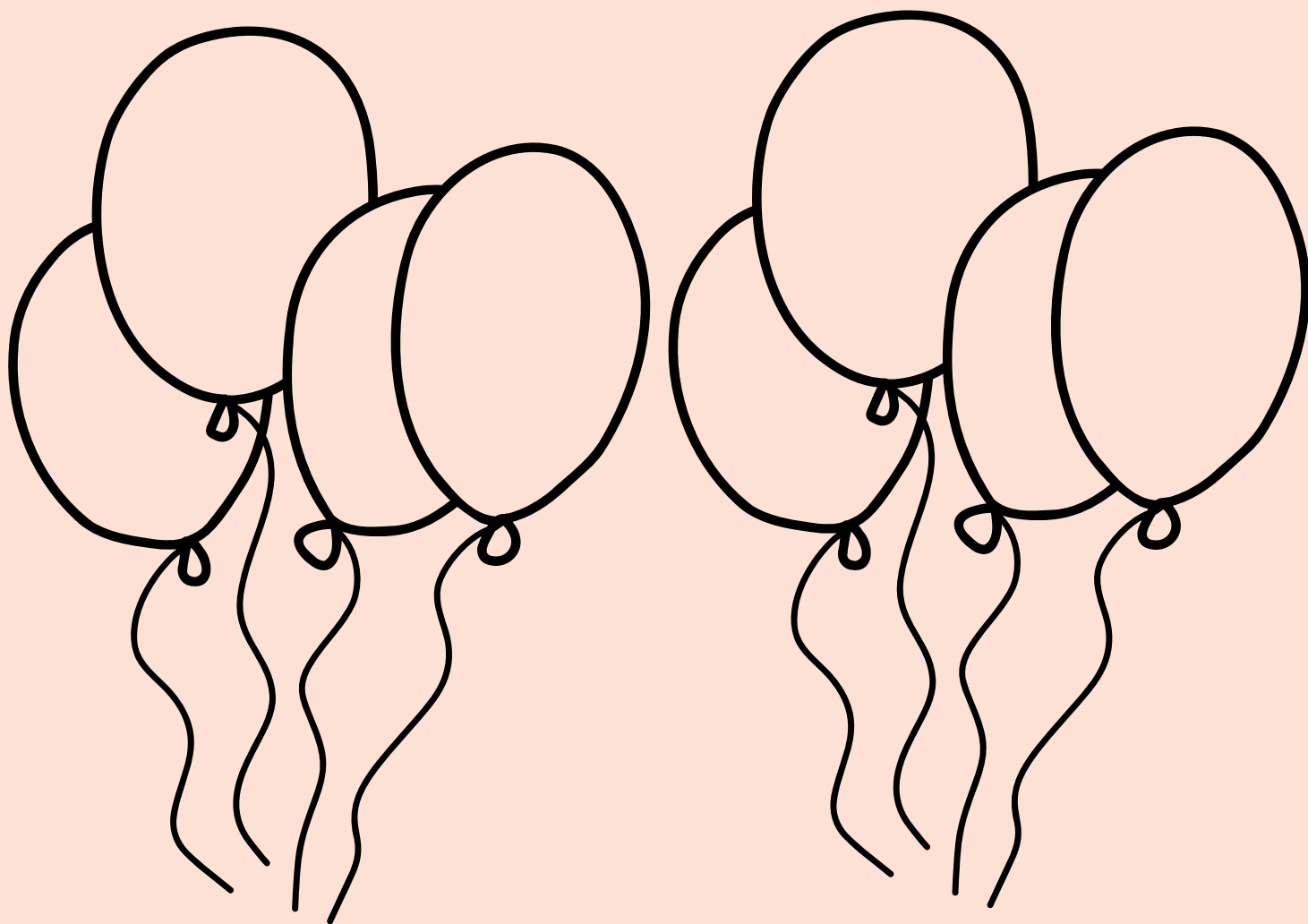
Skúste sa dnes zamyslieť, čo obsahuje ten Váš batoh?



Veci, ktoré chcem nechať ísť

Nie všetko vieme ovplyvniť. Niektoré situácie v nás vyvolajú hnev, nepokoj alebo frustráciu. Skúste sa dnes na chvíľu zastaviť a odpovedať si na otázku :

Čo je dnes to, čo potrebujem pustiť?



Malé regulačné techniky

Regulačné techniky nám pomáhajú upokojiť telo aj myseľ v chvíľach stresu, napätia alebo preťaženia. Cieľom regulácie nie je emócie potlačiť. Cieľom je vytvoriť pociť väčšieho bezpečia, pokoja a spojenia so sebou.

Techniky:

- 1)vedomé dýchanie (pomalý nádych nosom-krátke zadržaie- pomalý výdych ústami)
- 2)spomalenie (ticho, menej tlaku)
- 3)pohyb (prechádzka, natiahnutie tela,tanec)
- 4)kontakt s prírodou
- 5) hudba
- 6) písanie myšlienok
- 7)uzemnenie cez zmysly (5 vecí, ktoré vidíš, 4 ktorých sa môžeš dotknúť, 3, ktoré počuješ, 2 ktoré cítiš, 1 ktorú chutnáš)

Ktorá regulačná technika Vám pomáha najviac?



Bezpečné miesto

Naše telo aj myseľ potrebujú občas cítiť pokoj, bezpečie a spomalenie. Keď sme pod tlakom alebo v strese môže pomôcť predstaviť si miesto, kde sa cítime dobre, uvoľnene a v bezpečí.

Bezpečné miesto môže byť:

- 1) skutočné miesto
- 2) spomienka
- 3) imaginárny priestor

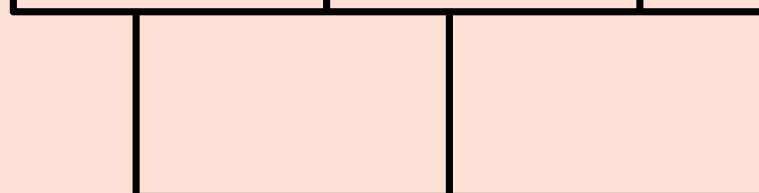
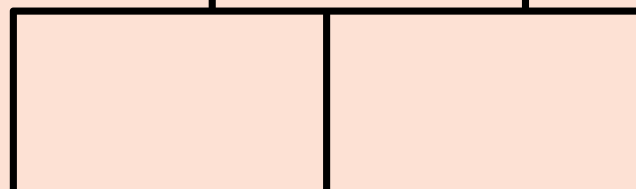
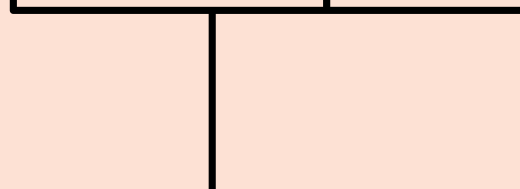
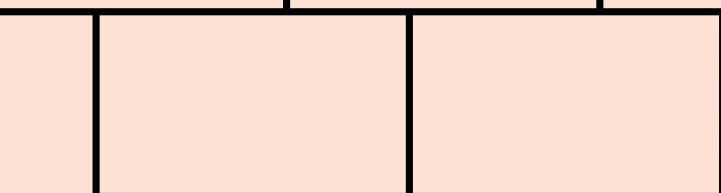
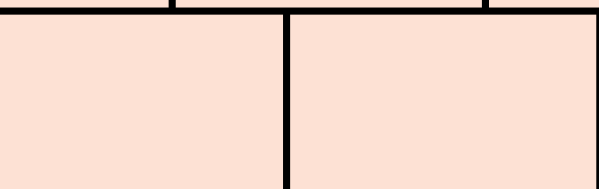
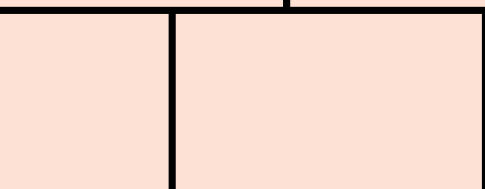
K pocitu bezpečia sa nemusíme vždy dostať veľkými krokmi. Niekedy stačí spomaliť, nadýchnuť sa a na chvíľu sa vrátiť k miestu , kde sa cítime dobre.



Moje bezpečné miesto



Čo tvorí Vaše bezpečné
miesto? Čo Vám dáva pocit
bezpečia?



Záver

Možno ste na záver týchto stránok našli odpovede a možno len viac otázok. To čo je ale dôležité je zastavenie sa dovoľenie si viac cítiť seba.

Niekedy aj to stačí a je to súčasť procesu.
Nezabúdajte, že aj malé kroky sú kroky dopredu.

