



ĆWICZENIE :

JAK CHCESZ SIĘ CZUĆ ? – ZAPROGRAMUJ SWÓJ MÓZG, POZNAJ SIEBIE

Jak się czujesz? Czy tak chcesz się czuć?

Zapraszam Was dzisiaj do ćwiczenia na emocje.

Część 1

1. Opisz jak wyglądał Twój wczorajszy dzień. Wypisz najważniejsze wydarzenia, decyzje, sytuacje
2. Teraz przy każdym wydarzeniu opisz jak najwięcej emocji, uczuć jakie towarzyszyły tej sytuacji (*Jeśli nie potrafisz nazwać emocji skorzystaj z załączonej listy emocji*).
3. Spójrz teraz na wypisane emocje i zaznacz, które według Ciebie są negatywne, a które są pozytywne. Możesz np. oznaczać w kółko emocje negatywne.
4. Im więcej emocji negatywnych tym silniejszą odczuwasz presję podświadomego lęku, że sytuacja może się powtórzyć.
5. Im więcej emocji pozytywnych tym silniej pragniemy powtarzać te wydarzenia.

Część 2

1. Teraz zmień sposób działania. Wypisz 10 emocji, które chcesz czuć, przeżywać jutro. (*możesz skorzystać z załączonej Listy emocji*)
2. Kiedy już wypiszesz emocje odpowiedz i napisz:
 - a) Co musisz zrobić jutro, żeby się tak czuć?
 - b) Jak potrzebujesz się zachować, żeby się tak czuć?
 - c) Jakie potrzebujesz podejmować decyzje, żeby przez cały dzień odczuwać 10 wypisanych emocji?

Podsumowanie

Przeprowadzenie części 2 ćwiczenia sprawia, że programujemy nasz mózg na takie zachowania. Jest to jak ustawianie programu w pralce, żeby otrzymać określony rezultat. Tak działa nasz mózg. Wystarczy tylko to wykorzystać, żeby nastawić się pozytywnie. Jest to tzw. Samospełniające się proroctwo.



LISTA EMOCJI

Miłość
Lubienie
Sympatia
Serdeczność
Ciepło
Przyciąganie
Czułość
Przyjaźń
Fascynacja
Podziw
Zdumienie
Pragnienie
Tęsknota
Pożądanie
Nienasycenie
Ciekawość
Pogoń
Nadzieja
Wyczekiwanie
Dążenie
Wiara
Zaufanie
Pogoda ducha
Pewność siebie
Śmiałość
Cierpliwość
Wytrwałość
Odwaga
Stanowczość
Poczucie siły
Poczucie wyższości
Duma
Radość
Szczęście

Zachwyt
Ulga
Wygoda
Łagodność
Spokój
Rozluźnienie
Otwarcie się
Poddanie się
Troska
Spełnienie
Akceptacja
Zmęczenie
Niezadowolenie
Gniew
Złość
Nienawiść
Irytacja
Rozdrażnienie
Niechęć
Furia
Odraza
Odpychanie
Pogarda
Zimno
Awersja
Oddalenie
Lekceważenie
Przerażenie
Panika
Strach
Obawa
Nieufność
Ostrożność
Lęk

Niepokój
Niepewność
Niecierpliwość
Zdenerwowanie
Zaskoczenie
Wstyd
Poczucie winy
Poczucie niższości
Zazdrość
Ból
Zranienie
Skrzywdzenie
Przykrość
Strapienie
Utrata
Odrzucenie
Żal
Użalanie się
Litość
Melancholia
Smutek
Przygnębianie
Przeciążenie
Desperacja
Zwątpienie
Rozpacz
Beznadzieja
Znudzenie
Samotność
Osamotnienie
Oslabienie
Bezradność
Bezsilność