PRACA Z EMOCJAMI

MultiLife

Zdarza się tak, że nie uzmysławiamy sobie własnych emocji. Może być to spowodowane tym, że w dzieciństwie nauczono nas tego, że nasze ujawniane emocje mogą być kłopotliwe dla innych np. gdy słyszeliśmy od opiekunów w trudnych dla nas chwilach komunikaty: nie płacz, nie dramatyzuj, uspokój się. Czasem też wolimy nie czuć trudnych emocji, gdyż są one niewygodne. Jednak takie funkcjonowanie jak dowiedli psycholodzy nie jest wspierające, na dłużą metę może powodować to, że te trudne wyparte emocje kumulują się w nas, powodując obniżony nastrój lub nawet depresję. Jeśli trudno Ci zauważyć swoje emocje, bo tak się nauczyłaś/nauczyłeś to wiedz, że można podjąć kroki by wspierać się w uzmysławianiu sobie na nowo własnych emocji. Uważność pomaga nam w tym procesie. Ale to co jest również pomocne to...nasze własne ciało! Bowiem każda emocję czujemy w ciele. Wypełniając ten kwestionariusz wspierasz w sobie mechanizm dostrzegania własnych emocji. Spróbuj zatrzymać się na chwilę w ciągu dnia i zarejestrować emocję, którą właśnie odczuwasz.

Jaką emocję teraz odczuwam?	**Jakie jest jej natężenie w skali od 1 do 5.** (1 bardzo słaba, 5 bardzo silna)	**Jak odczuwam tę emocje w ciele?**	**Jakie myśli mi teraz towarzyszą?**