

5 kroků pro zvládnutí silné emoce

Dýchám a vnímám své tělo.

DÁVÁM TĚLU NA VĚDOMÍ, ŽE JE V BEZPEČÍ.

Prohloubený dech našemu tělu signalizuje, že je v bezpečí a může tak vypnout alarm (stresovou reakci: boj / útek / ustrnutí). Nervový systém se zklidňuje, soustředěním na svůj dech se dostáváme z mysli do těla a vnímáme přítomný okamžik.

Kde to cítím, tam dýchám.

CO SE DĚJE FYZICKY A KDE PŘESNĚ SE TO DĚJE?

Co cítím fyzicky a odkud pocit vychází? Tíha na prsou? Knedlík v krku? Těžké nohy? Žaludek na vodě? Nahromaděná energie v rukou? Tlak v hlavě? Vedu tam svůj dech.

Co to ve mně vyvolává
za emoci?

JAK SE DOOPRAVDY CÍTÍM?

Co ve mně fyzický pocit v těle vyvolává za emoci? Kdyby z daného místa vycházela slova, co by zaznělo? Kdyby to místo nějak vypadalo, co by ve mně vyvolalo za emoci?

Dýchám, otevírám se tomu,
co nyní prožívám a přijímám se.

MILUJTE SE SKRZ VŠE, CO CÍTÍTE :-)

Emoce potřebují svobodně proudit, aby mohly odejít. Řekněte jim ANO. Otevřete se. Dýchejte skrz vše, co cítíte. A přitom všem si opakujte, že i tak se máte rádi a jste v pořádku. ☒

Co potřebuji?

ZJISTĚTE PŘÍČINU VAŠÍ REAKCE

Emoce jsou tu proto, aby vás upozornily na vaše potřeby. Co potřebujete dělat jinak? Co je potřeba změnit? Co je nutné vyjádřit? Naslouchejte jim.