Pogoda Twoich Emocji

Twoje emocje są jak pogoda – zmieniają się wielokrotnie w ciągu dnia.
Czasem Twoje emocje są słoneczne, radosne a czasem nachodzą Cię emocje trudne jak ciemne chmury albo burza.

Jedno jest pewne – każda pogoda przemija.
Nigdy nie jest tak, że zawsze świeci słońce.
Nigdy nie jest tak, że smutna, niespokojna albo wściekła pogoda w Twoim wnętrzu będzie trwała wieki.

Na pewno doświadczyłeś/doświadczyłaś już w swoim życiu większości emocji jakie może przeżywać człowiek. Czy potrafisz je rozpoznać i nazwać? Sprawdź to i odnajdź nazwy emocji w rozsypanych wyrazach.

GRAMY W ANAGRAMY

KTOŚ POPRZESTAWIAŁ LITERY W NAZWACH EMOCJI I UCZUĆ.

CZY POTRAFISZ JE UPORZĄDKOWAĆ?

1. ĆRODAŚ _____
2. OZROWANIEZCAR _____
3. UAGL _____
4. AZORDA _____
5. SDYWT _____
6. IWIZDENIZE _____
7. KĘL _____
8. ALŻ _____
9. ŁOĆZŚ _____
10. EIUFARO _____
11. STKMEU _____
12. KŁOOTANIEZAP _____
13. ZDAŚRZOĆ _____
14. TEKCSYAJCA _____
15. ŚCWIOŚĆEKŁ _____
16. SRATCH _____
17. NIEREPRZEŻA _____
18. STWRĘT _____
19. KÓJOPS _____
20. MUDA _____

A gdy przychodzą do Ciebie trudne emocje: PO PROSTU OBSERWUJ JE

Jak to zrobić?

Nasz umysł jest jak pojemnik z wodą, w której krążą myśli i emocje.
Można je przyrównać do różnokolorowego piasku wrzuconego do czystej jak woda przestrzeni umysłu.
Gdy jesteśmy zdenerwowani, zestresowani albo przygnębieni w naszym umyśle robi się prawdziwe zamieszanie.
W tym stanie nie możemy rozsądnie myśleć i działać.
Wybierz kolory Twoich myśli i emocji i obejrzyj na filmiku co się z nimi stanie.
Gdy usłyszysz dźwięk dzwonka po prostu oddychaj powoli i obserwuj chaos wirujących myśli i emocji aż opadną jak ziarna piasku osiadające na dnie szklanki.
Twój umysł stanie się znów spokojny.
Tak się dzieje gdy jesteśmy świadomi siebie i uważnie obserwujemy swoje ciało i oddech.
Nieprzyjemne myśli i uczucia są wtedy nadal w Tobie, ale leżą sobie cichutko na dnie
Wszystko wydaje się bardziej przejrzyste, możesz jasno zobaczyć jak się sprawy mają i wybrać najlepsze rozwiązanie.

Mind in a Jar - Planting Seeds of Mindfulness MOVIE!

https://www.youtube.com/watch?v=QNmMH6tqiMc&list=RDCMUCytzR1tkUYoF5DjGYiYkhGQ&index=1

Jak widzisz emocje to nie zepsuty telefon, nie można czegoś zrobić żeby je naprawić, im mniej działamy na zewnątrz, możemy osiągnąć lepszy efekt wewnątrz.

Możesz sama/sam przygotować sobie słoik, który pomaga obserwować i uspokoić trudne emocje.

Zobacz na filmie jak zrobić **„Calm Down Jar" – „Słoik na uspokojenie"**

https://www.youtube.com/watch?v=Eg_OmUPQzNc

Wypróbuj pierwszą pomoc przy trudnych uczuciach

Wersja dla młodszych: https://www.youtube.com/watch?v=oFeWtn6bfKY

Wersja dla starszych: https://www.youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI

Emocja! – instrukcja obsługi w trzech krokach

Akceptuję

- Właśnie ta emocja jest mi w tej chwili potrzebna
- Mam prawo ją odczuwać
- Staram się nie zranić nikogo z powodu mojej emocji
- Nie osądzam siebie za tę emocję

Obserwuję, odczuwam

Daję sobie czas, aby:

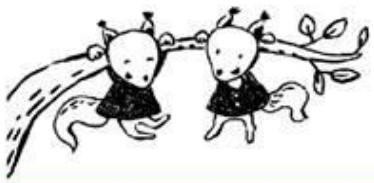
- Poczuć moją emocję
- Obserwować, co we mnie wywołuje
- Obserwować, jak wpływa na moje ciało
- Głęboko oddychać

Wracam do bycia z innymi

- Jeśli kogoś zraniłem, działając pod wpływem emocji, przepraszam go za to
- Kocham siebie i w pełni akceptuję wszystkie moje emocje i ich znaczenie w moim życiu
- Staram się przywrócić równowagę w sobie i w moim otoczeniu

Nieważne, czy udało mi się dokładnie nazwać tę emocję. Nie staram się jej kontrolować ani jej zmieniać. Ważne, żeby ją przyjąć i jej doświadczyć. Pozwalam jej przepłynąć przeze mnie, by mogła potem odejść.

wydawnictwo
cojanato?
www.cojanato.pl



BĄDŹ BEZPIECZNY

I

TRZYMEJ ŁAPY DALEKO OD KLUKI, SLIPSKÓW I SZNUPY. NIE DOTYKEJ, JAK NIE TRZEBA*

*W gwarze gnieźnieńskiej:
Nie dotykaj nosa, oczu i ust bez potrzeby

GNIEZNO
PIERWSZA STOLICA POLSKI