

Shrnutí

Emoce = energie v pohybu.

Emoce jsou naším uvědoměním na úrovni těla. Emoce jsou tím, co prožíváme, ne tím, co jsme. My nejsme tím, co prožíváme.

Emoce se skládají z našich citů, tendencí k chování a fyziologických změn v našem těle (vyšší tep, rozšířené zorničky,..). Vše, co děláme, má nějaký citový doprovod. City nám ukazují náš aktuální stav z hlediska žádoucnosti. To znamená, že právě teď mám nějaký pocit, který mi říká, zda to, co dělám, je pro mě žádoucí nebo ne.

Emoce reagují také na zprávy našeho vnitřního vedení. Z těchto informací budete mít vždy dobrý pocit. Je třeba však vnímat emoce, které byly v reakci první a které byly až druhotné (ty jsou totiž naučené a reagují na ty, které byly první.) Naše touhy mohou být symbolizované jedinečným pocitem.

Všechny emoce jsou hodnotné. Nejsou špatné ani dobré emoce. Každá emoce totiž nese hodnotnou informaci, což je pro nás velice užitečné. Emoce pro nás však mohou být libé a nelibé.

Smutek - Smutek je reakce na událost, která se nás nepříznivě dotýká. Smutek nám ukazuje, že pro nás bylo něco žádoucí, ale přišli jsme o to. Například přijdeme o něco cenného, zažijeme křivdu apod. Opakem smutku je radost. Smutek indikuje potřebu emoční podpory.

Vzteky - Spustí se, když nám jde o uchránění našich hranic. Připravuje nás k boji. Může ho spustit reálné či jen imaginární narušení hranic, osobních hodnot nebo nějaká překážka. Vztek je naše obranná emoce. Opačnou emocí je strach.

Radost - Emoce spokojenosti, která nám potvrzuje, že bychom měli v něčem, pro nás úspěšném, setrvat. Pocit radosti nám zajišťuje udržení našeho života. Opakem je smutek.

Strach - Emoce, která reaguje na možné hrozící nebezpečí. Motivuje nás k přežití a k tomu, abychom se nebezpečí vyhnuli a případně před ním utekli. Opačnou emocí je vztek.

Pocit důvěry - Ochota spoléhat na někoho nebo na něco i přesto, že to pro nás může znamenat nejistotu nebo nějaké riziko. Uvědomujeme si možná rizika, nemůžeme bezpečně vědět výsledky, ale vkládáme jistotu do našeho silného pozitivního záměru, který se za chováním ukrývá. Základem je také dobrý vztah s tím, komu / čemu důvěřujeme.

Emoce jsou nositelé informací. Nemusíme se dle těchto informací a z nich plynoucích "doporučení" chovat. Nemusíme se stát naší emocí. Nemusíme se s emocemi ztotožnit. Pokud se identifikujeme podle svých emocí, velmi tím svou osobnost omezujeme, protože jsme mnohem víc než to, co cítíme.

Vnímejte, že jste pozorovatel, který registruje vztek a vyberte si Vaše následující chování dle Vašich skutečných hodnot. (Hodnoty si ujasníte v části o hodnotách.)

Pokud zažíváte emoce jako vztek nebo strach velice intenzivně, můžete začít zhluboka dýchat. Uklidníte tak Váš autonomní nervový systém, který se přepnul do reakce boj, uteč nebo zmrzni. Dýcháním spustíte parasympatikus, který spouští klidové funkce organismu.

Uvědomte si, kým se obklopujete a jak se s těmito lidmi cítíte? Jaké emoce z těchto lidí často vyzařují? Jací jste, když jste s nimi? Jací jste, když s těmito lidmi nejste? Líbí se Vám, jací jste a jak se cítíte, když jste s těmito lidmi?

Otázky

Odkud tento pocit přichází?

Co způsobilo, že jsem se takto zachovala?

Proč se takto cítím?

Co se právě stalo a jaké to ve mně spouští pocity?

Cvičení

Následující týden pozorujte, jaké cítíte emoce v různých situacích. (Použijte k tomu tabulku emocí.)

Jak se cítíte doma, v práci,...?

Jak se cítíte s Vašimi nejbližšími?

Jak se cítíte při své práci?

Afirmace

Jsem mnohem víc, než právě teď cítím. (Hodí se hlavně, když vnímáte nepříjemné emoce.)

Mám právo, aby byly mé emoční potřeby naplněny.

Emoční naplnění je také základní lidská potřeba.

Všechny emoce jsou pro mě velice cenné.

Každá emoce má důležité poslání.