

Jak pracovat s emocemi?

1. Emoci přijmeme (nesnažíme se emocím vzdorovat)
2. Otevřete se té emoci (soustředte se na místo, kde emoci cítíte a představte si, že se té emoci otevíráte)
3. Pojmenujte svou emoci.
4. Zapojte představivost a věnujte se své emoci. Jakou má asi barvu, tvar, teplotu?
5. Zkuste na místo, kde se emoce nachází, položit Vaše ruce a toto místo prodýchejte.
6. Uvolňujte Vaši energii pravidelně v podobě pohybu a sportu.
7. Pokud prožíváte silnou emoci, zapojte Váš dech.