



## Podcast 4

### **Samoświadomość: jak zrozumieć swoje emocje i zarządzać nimi?, część 2**

OKREŚL stan emocjonalny członków grupy.

Emocje sprawiają, że ludzie w obliczu bodźca czują się w określony sposób - źli, szczęśliwi, podekscytowani, smutni, niepewni, zaintrygowani itp.

Emocje są punktem podparcia stanowiska lub decyzji. To, że emocje są zaangażowane w decyzje, nie oznacza, że są irracjonalne.

Nie ma wyboru między rozumem a emocjami. Działają one jednocześnie.

Jednak bez dokładnej identyfikacji i interpretacji emocjonalnej decyzje mogą być impulsywne i mogą później prowadzić do żalu, ponieważ nie dokonaliśmy dokładnej oceny emocji.

#### **INTERPRETACJA emocji**

Po drugie, ważne jest, aby rozpoznać pochodzenie obecnych emocji, aby wiedzieć, jak nimi później zarządzać.

Proces ten polega na interpretacji sytuacji, w której pojawiła się emocja. Innymi słowy:

1. Co doprowadziło do tych emocji?
2. Czy jest to spowodowane czymś tu i teraz, czy też jest to emocjonalny rezonans z czymś, co wydarzyło się w przeszłości?

Ważne jest, aby nadać znaczenie emocjom, aby można było określić, w jaki sposób pojawiają się one w osobie. Jest to jedyny sposób na kontrolowanie odpowiedniej intensywności, z jaką można wyrazić emocje.

Emocje są odzwierciedleniem tego, jak się czujemy, mówią nam o sobie w danym kontekście. Niepowodzenie w prawidłowym zidentyfikowaniu emocji, a także jej pochodzenia, może prowadzić nas do osądzania siebie, udawania uczuć lub samooszukiwania się, co może przynieść efekt przeciwny do zamierzonego.

#### **ZARZĄDZANIE EMOCJAMI**

Ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać różnicę pomiędzy odczuwaniem emocji, które jest w dużej mierze poza naszą kontrolą, a wyrażaniem emocji, które zawsze jest wynikiem decyzji obejmującej działania w płacie czołowym mózgu.

Istnieją szczególne okoliczności, w których dokonanie tego rozróżnienia nie jest oczywiste: dzieci dorastające z agresywnymi dorosłymi często dziedziczą narrację, że gniew można wyrazić tylko przez słowną lub fizyczną przemoc i mogą próbować albo całkowicie stłumić swój gniew, aby uniknąć wyrażania go destrukcyjnie lub uznają obraźliwe zachowanie za nieuniknione dla siebie.





W obu przypadkach ważne jest, aby nauczyć się i doświadczyć, że gniew można wyrazić w sposób, który jest znaczący i nie wymaga tłumienia uczuć, a jednocześnie nie krzywdzi innych.

Nauka używania naszych ciał do wyrażania trudnych emocji w konstruktywny sposób jest ważnym kamieniem milowym w tym obszarze samodoskonalenia.

W rzeczywistości wpływ ekspresyjnych ruchów ciała na neurobiologię zachowań emocjonalnych wykazał, że istnieje związek między ekspresją ciała a aktywacją mózgu.

1. Techniki oddechowe lub relaksacyjne są bardzo odpowiednie do rozluźnienia ciała, gdy aktywuje je emocja,
  - Na przykład, gdy stajemy się emocjonalnie niespokojni, możemy odczuwać objawy fizyczne, ale relaksacja oczyszcza blokady emocjonalne, które gromadzimy, dezaktywuje neurony w obszarze mózgu związanym ze stresem i pomaga nam osiągnąć dobre samopoczucie.
2. Muzyka może pomóc w koncentracji, a także w relaksacji i modyfikować stany emocjonalne. Tutaj przechodzimy od poczucia dominacji przez jedną emocję do rozpoczęcia odczuwania innej (działa to stopniowo).

