

ĆWICZENIE

ZAUWAŻANIE I NAZYWANIE EMOCJI

Ćwiczenie wspiera rozwijanie świadomości emocjonalnej, czyli zdolności do zauważania i precyzyjnego nazywania własnych stanów emocjonalnych. Pomaga lepiej rozumieć swoje reakcje i doświadczenia w codziennych sytuacjach. Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji wiąże się z lepszą regulacją emocjonalną oraz dobrostanem psychicznym. Zauważanie emocji pozwala lepiej rozumieć siebie, bez potrzeby ich oceniania lub zmieniania.

INSTRUKCJA:

Zatrzymaj się kilka razy w ciągu dnia i zwróć uwagę na to, co aktualnie czujesz. Nie próbuj zmieniać emocji ani ich interpretować. Skup się wyłącznie na ich zauważeniu i nazwaniu.

CO CZUJĘ? JAKIE EMOCJE?

W JAKIEJ SYTUACJI POJAWIŁA SIĘ TA EMOCJA?

CZY BYŁA TO JEDNA EMOCJA, CZY KILKA JEDNOCZEŚNIE?

JAKIE MYŚLI POJAWIŁY SIĘ RAZEM Z TĄ EMOCJĄ?

JAK DŁUGO UTRZYMYWAŁA SIĘ TA EMOCJA?

JAK MOJE CIAŁO REAGOWAŁO NA TĘ EMOCJĘ?

CZY TA EMOCJA BYŁA DLA MNIE ZNAJOMA, CZY RACZEJ RZADKO DOŚWIADCZANA?

CZY POJAWIŁA SIĘ SPONTANICZNIE, CZY W REAKCJI NA KONKRETNE WYDARZENIE?

CZY TA EMOCJA COŚ MI SYGNALIZOWAŁA LUB NA COŚ ZWRACAŁA UWAGĘ?

CZY REAKCJA CIAŁA POJAWIŁA SIĘ SZYBCIEJ NIŻ MYŚL O EMOCJI?

JAK TA EMOCJA WPŁYNNĘŁA NA MOJE ZACHOWANIE W TEJ SYTUACJI?

CZEGO DOWIEDZIAŁAM / DOWIEDZIAŁEM SIĘ O SOBIE DZIĘKI TEJ OBSERWACJI?