O EMOCJACH

JAK POGODZIĆ UMYSŁ I SERCE

Aleksandra Mroczko

4.2021

KIM JESTEM?

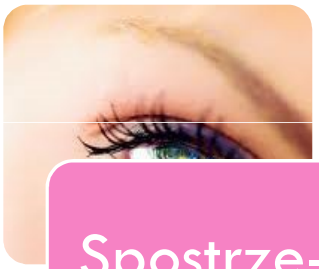
ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

JĘZYK SERCA

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

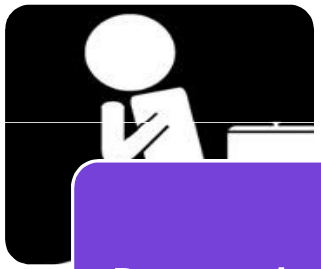
JĘZYK SERCA

PBP - Porozumienie Bez Przemocy
NVC - Nonviolent Communication
Marshall Rosenberg

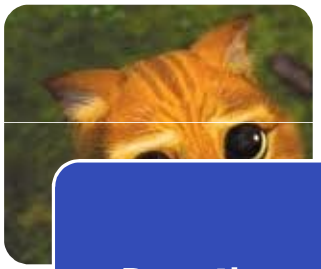


Spostrze-
żenie

Uczucie



Potrzeba



Prośba

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

ODSŁONIĘCIE
SIĘ
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

JAK WYGLĄDAJĄ EMOCJE?

Uczucie

BEZRADNOŚĆ

ZŁOŚĆ

PODZIW

ZDZIWIENIE

NIEPEWNOŚĆ

WSTRĘT

POCZUCIE WINY

TROSKA

EUFORIA

ZACHWYT

ROZPACZ

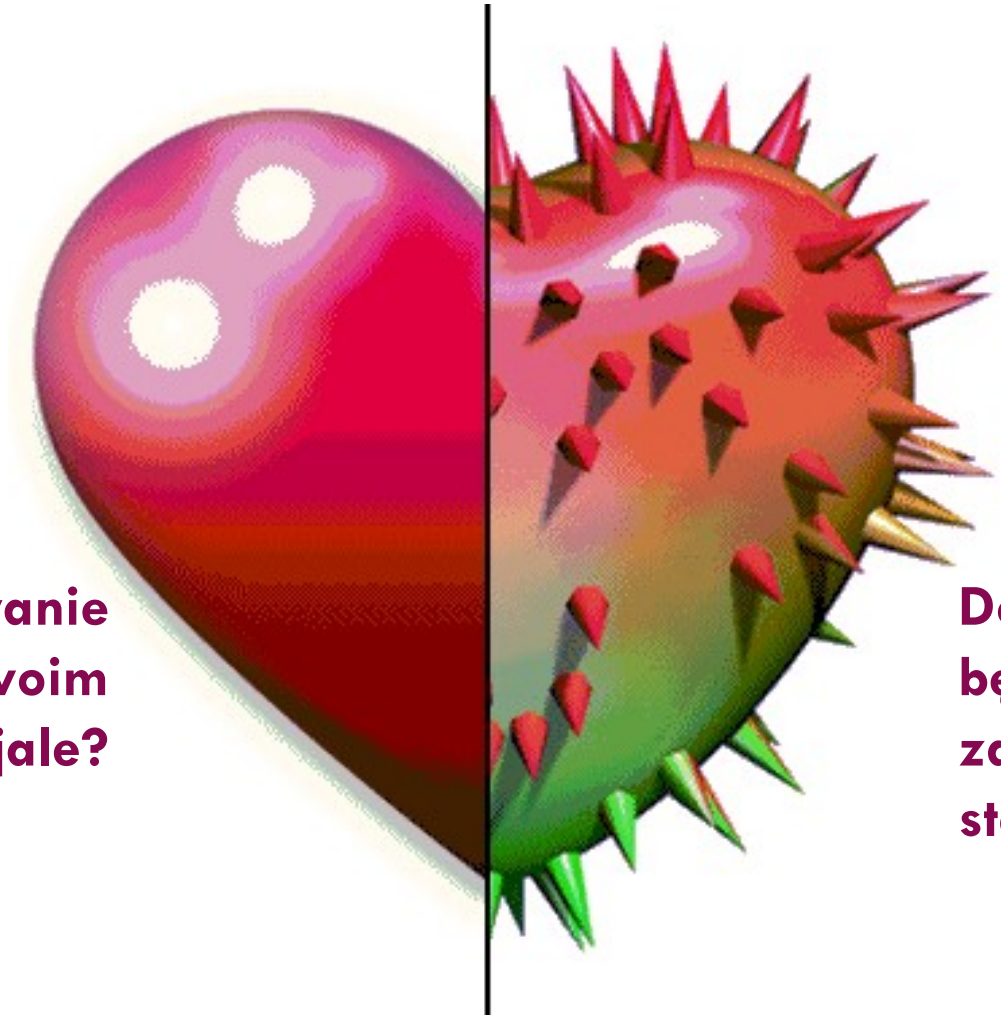
WDZIĘCZNOŚĆ

DUMA

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Jakie emocje Ci mogą towarzyszyć?

Jakie zachowanie jest w Twoim potencjale?



Jakie emocje Ci mogą towarzyszyć?

Do czego będziesz zdolna/y w takim stanie?

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

WYBIERZ 3 POTRZEBY

Które rezonują z Tobą, są dla Ciebie dziś aktualne i sprawiają, że Twoje serce staje się pełne lub puste.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

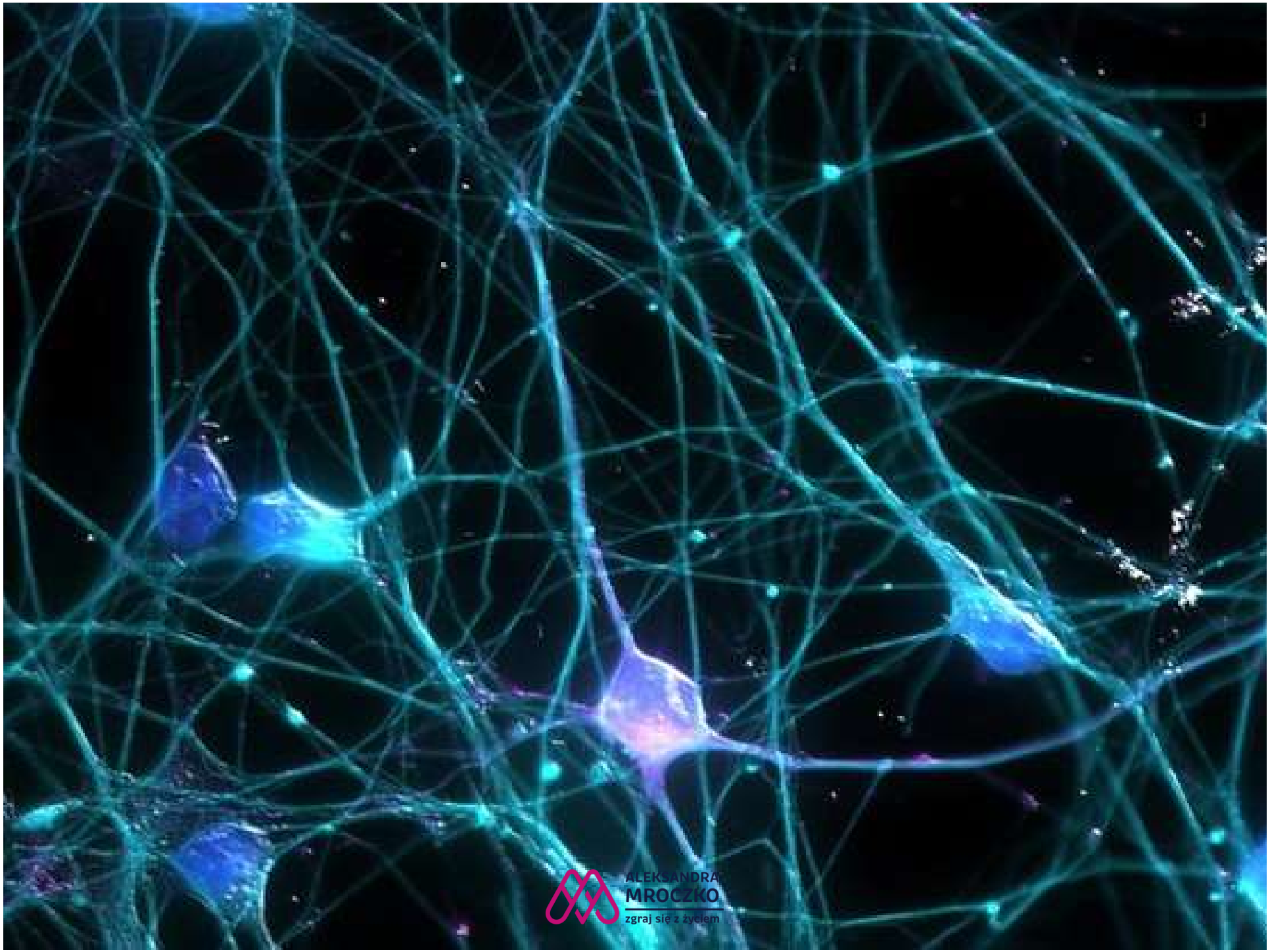
ZNAJDŹ STRATEGIE ZATROSZCZENIA SIĘ O POTRZEBY

- ✓ Do wykonania samodzielnie.
- ✓ Z pomocą innych.
- ✓ Zaczerpnij od świata.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Hormony
Neuro-
przekaźniki

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem


ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem

CO ZROBIĆ, GDY JUŻ JEST DUUŻA ZŁOŚĆ?

⇨ Oddech, schłodzenie ciała, ruch
⇨ Koncentracja na działaniu
⇨ Pozwól sobie na złość(!), sprawdź co się pod nią kryje
⇨ Krzyk żyrafy
⇨ Wejdź w buty 2. osoby
⇨ Ucz się siebie

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

JAKĄ LEKCJĘ Z DZIŚ WYNOSISZ?
1. Zadaj sobie jedno konkretne **zadanie.**
2. Opowiedz komuś o NVC. **Ucząc innych uczymy się najwięcej.**
3. Skorzystaj z niższej ceny -> do końca kwietnia!
4. Zostań w kontakcie: subscribepage.com/aleksandramroczko
ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem
Photo by:
Iwona Ossolińska