



## Dlaczego emocje?

Dlaczego chociaż psychologia mówi o emocjach wiele, to pomija się je w edukacji? Dlaczego budzą tyle zainteresowania? Choć każdy ma swoje, to woli je oglądać u innych. Najlepiej za szklanym ekranem. Dlaczego staramy się ukrywać? Udajemy, że nam nie zależy, że się nie boimy, nie gniewamy, że nic się nie stało.

Wiem, ile jest w codziennym życiu spraw do załatwienia, rzeczy do pamiętania, maili, telefonów i spotkań. Wiem, że na Twojej liście są tysiące zadań, które realizujesz każdego tygodnia. Dlatego dzisiaj już nisko się kłaniam z podziwem i uznaniem, za Twoją świadomość, decyzję, gotowość i chęć zatrzymania się na tym ważnym aspekcie naszej codzienności. Na emocjach. One towarzyszą nam każdego dnia, przy każdym zadaniu. I wiem, że skoro tu jesteś, to znak, że masz świadomość, jak wielka w nich siła drzemie. Masz odwagę zmierzyć się z tą siłą i owoić ją. To nie jest popularne podejście, Większość ludzi woli "odwalić swoje" a potem zalegnąć na kanapie przed szklanym ekranem. Już teraz możesz sobie pogratulować! Podobnie jak Ty, ja także szukam, rozwijam się, uczę się. Daję sobie odpoczynek, ale też daję sobie wyzwania. Miło mi Cię spotkać!

Twoja podróż się zaczęła. Zapisłaś się, a więc czegoś konkretnego potrzebujesz. Możesz to dostać. I będzie Ci to potem służyć latami. Jedyne, co dajesz w zamian, to swój czas, otwartość, zadawanie pytań i gotowość rzetelnego wykonywania ćwiczeń. To wymaga odwagi, zaryzykowania. Zrezygnowania na te dwa tygodnie z jakiś zajęć lub codziennych obowiązków. Co zyskasz? Samoświadomość, o jakiej zawsze marzyłaś. Znajomość emocji, ich źródeł, Twoich korzeni i przekonań.

Sięgaj po te materiały regularnie, aby odnajdywać kolejne płaszczyzny siebie!



# MOC EMOCJI

KURS ONLINE

## Moduł 1. Poznaj świat emocji

### 1.1 Czy emocje bywają złe?

Emocje nie są ani złe, ani dobre. Trudno w to w pełni uwierzyć, bo w naszym społeczeństwie emocje są raczej negowane niż wynoszone na piedestał lub choćby akceptowane. Są niewygodne, niektóre z nich wręcz "niemile widziane", jak strach lub rozpacz u mężczyzny albo gniew lub zniecierpliwienie u kobiet.

Żadna społeczna edukacja nie zmieni jednak faktów: emocje są naturalne. Wynikają z naszej biologii. To one pozwalały nam przetrwać w czasach prehistorycznych. Strach chronił przed nadmiernym ryzykiem, złość dodawała sił do obrony dzieci a radość motywowała do budowania relacji. Teraz nadal nas chronią i prowadzą. Jeśli nauczysz się rozpoznawać ich głosy, staną się wskazówką jak najlepiej zadbać o to, co dla Ciebie najważniejsze.

Lubię mówić, że emocje to posłańcy niosący ważną wiadomość. Wyobraź sobie posłańca. Strudzonego drogą. Niesie on ważną wiadomość dla króla. Jeśli jej nie dostarczy grozi mu ścięcie. Na miejscu zastaje jednak drzwi zamknięte. Puka i stuka, lecz nikt nie otwiera. Robi chwilę przerwy, posila się i nawilża gardło, by zacząć z nową werwą walić w ciężkie wrota i krzyżeć wniebogłosy. Wrota pozostają jednak nadal zamknięte. On jednak nie ma zamiaru odejść. Idzie do pobliskiego miasta i zatrudnia siłaczy. Razem wyłamują bramę. Przebiega więc przez nią i nie bacząc na okoliczności toruje sobie drogę przed oblicze króla. Jednym tchem wyrzuca z siebie przesłanie. Dopiero, gdy król je usłyszy, jego misja zostaje spełniona. Posłańcy przynoszą czasem wieści o chwale wojsk na rubieżach kraju a czasem o klęsce. Choć ta druga informacja znacznie mniej cieszy króla, to obie są równie cenne. Dobry król przyjmie i rozważy każdą z nich. I nie będzie zabijał posłańca za złe wieści.



# MOC EMOCJI

KURS ONLINE

Posłańcem są emocje, a królem jesteś Ty. Emocje przychodzą najpierw łagodne niczym wietrzyk. ledwo muskają drzwi Twojej świadomości. Łatwo je wtedy odepchnąć, zignorować. To subtelna frustracja, lekki cień zniechęcenia, muśnięcie obawy.

Jeśli ich nie dostrzeżesz, zaczną walić w drzwi i krzyżeć. To wtedy przychodzi fala obaw, wyraźny smutek, sprzeciw i złość. Choć je czujesz, nadal możesz zignorować. Machnąć na nie ręką. Skierować uwagę gdzie indziej. Udawać, że są nieważne, nie Twoje.

Gdy jednak przyjdzie posłaniec wraz z siłaczami, porwie Cię fala wściekłości, rozpacz, przerażenia. I jedno trzeba będzie im przyznać. Zwrócą na siebie uwagę. Już nie odwrócisz głowy.

Czy rozumiesz już, dlaczego warto stać się uważnym na to, co dzieje się wewnątrz? Przyjmij Twoich posłańców z uważnością i szacunkiem wsłuchując się w przekaz, który niosą. Bez względu na to, czy lekko stukają do drzwi, czy głośno się dobijają, niosą informacje, które mogą się okazać dla Ciebie kluczowe. Jakie dokładnie? O tym opowiem w trzeciej wiadomości. Na razie skup się na tym, by w ogóle dostrzec swoich posłańców, by stać się na nich wrażliwą.

Niektóre bodźce za pośrednictwem naszej błyskawicznej, instynktownej reakcji wywołują automatyczną fizjologiczną reakcję organizmu. Np. Gdy dziecko biegnie w kierunku jadącego auta, nasz mózg wypuści dawkę adrenaliny zanim nasz świadomy umysł zdąży zinterpretować sytuację i ocenić poziom rzeczywistego zagrożenia. Dzięki temu jesteśmy w stanie zareagować naprawdę szybko, co zwiększa szansę na uratowanie życia. Każda nasza emocja ma swoje zadanie do wypełnienia. Najczęściej jednak emocje pojawiają się w wyniku konfrontacji sytuacji zewnętrznej z naszymi potrzebami. W zależności od tego, czego potrzebujesz, co o tej sytuacji myślisz i jak ją zinterpretujesz, pojawi się określona emocja.



# MOC EMOCJI

KURS ONLINE

Ćwiczenie "Mapa uczuć", 8-10 min.

Ćwiczenie wydaje się proste, ale praca z Mapą Uczuć to jeden z wyjątkowo skutecznych sposobów na uwrażliwianie się na sygnały od naszych posłańców.

1. Pobierz Mapę Uczuć. Przeczytaj powoli nazwy wszystkich emocji zawartych na arkuszu. Zaznacz wszystkie emocje, które z nich pojawiają się w Twoim życiu.
2. Zakreślając je przypominaj sobie w jaki sposób odczuwasz daną emocję.
3. Zaznacz trzy emocje, których chcesz doświadczać w swoim życiu więcej. Każdego dnia zastanów się, co by musiało się stać, aby taką właśnie emocję poczuć. Wybierz jedno z tych działań i zrealizuj je.



# MAPA UCZUĆ

ROZPACZ  
ROZGORYCZENIE  
ROZŻALENIE  
LITOŚĆ  
SMUTEK  
ŻAL  
TĘSKNOTA  
WSPÓŁCZUCIE  
ZWĄTPIENIE  
OSŁABIENIE  
BEZRADNOŚĆ  
BEZSILNOŚĆ  
PRZYGNĘBIENIE  
ROZCZAROWANIE  
OSAMOTNIENIE  
ZADUMA

LUBIENIE  
SERDECZNOŚĆ  
ŻYCZLIWOŚĆ  
POGODA DUCHA  
CZUŁOŚĆ  
TROSKA  
SYMPATIA  
ROZBAWIENIE  
WESOŁOŚĆ  
USKRZYDLENIE  
RADOŚĆ  
SZCZĘŚCIE  
ENTUZJAZM  
EUFORIA  
EKSTAZA

FASCYNACJA  
ZACHWYT  
OCZAROWANIE  
OSZOŁOMIENIE  
DUMA  
PODZIWI  
WZRUSZENIE  
NADZIEJA  
WDZIĘCZNOŚĆ  
SPEŁNIENIE  
ROZCZULENIE  
ROZTKLIWIENIE  
ZACIEKAWIENIE  
CZUJNOŚĆ  
ZASKOCZENIE  
SATYSFAKCJA  
ZADOWOLENIE

PODDENERWOWANIE  
ROZDRAŻNIENIE  
ZNUDZENIE  
NIECHĘĆ  
NIEZADOWOLENIE  
ZDENERWOWANIE  
ZDEGUSTOWANIE  
ZBULWERSOWANIE  
WSTRZAŚNIĘCIE  
WZBURZENIE  
FRUSTRACJA  
ZAWIŚĆ  
ZAZDROŚĆ  
ZŁOŚĆ  
WSTĘT  
GNIEW  
NIENAWIŚĆ  
WŚCIEKŁOŚĆ  
FURIA

CZUJNOŚĆ  
PORUSZENIE  
ZAGUBIENIE  
NIEPOKÓJ  
NIEUFNOŚĆ  
BOJAŹLIWOŚĆ  
PŁOCHLIWOŚĆ  
OBAWA  
STRACH  
ZATRWOŻENIE  
LĘK  
SPARALIŻOWANIE  
ZASZOKOWANIE  
OSŁUPIENIE  
PRZERAŻENIE

ZAŻENOWANIE  
WSTYD  
ZAKŁOPOTANIE  
NIEPEWNOŚĆ  
ZAWSTYDZENIE  
SKRĘPOWANIE  
ONIEŚMIELENIE  
DEZORIENTACJA  
ZNIECHĘCENIE  
ZAWIEDZENIE  
ZNIESMACZENIE

OŻYWIENIE  
ZAINTRYGOWANIE  
ZAINSPIROWANIE  
MOBILIZACJA  
NASYCENIE  
NAMIĘTNOŚĆ  
UNIESIENIE  
POBUDZENIE  
ENERGIA  
POŻĄDANIE  
EKSCYTACJA

SWOBODA  
ROZLUŻNIENIE  
SKUPIENIE  
ŚMIAŁOŚĆ  
ODWAGA  
ODPRĘŻENIE  
ZRELAKSOWANIE  
UKOJENIE  
SPOKÓJ  
UFNOŚĆ  
ULGA  
BEZTROSKA  
BŁOGOŚĆ



**MOC EMOCJI**  
**Aleksandra Mroczko**