

5. týden – Emoce

*Jak zvědomit emoce / jak s nimi pracovat /
jak dojít ke shodě*

Jak zvědomit emoce

1. Na emoce máme všichni nárok. Jak na ty „pozitivní“, tak na ty „negativní“.
2. Jako v dětech v nás byly často emoce potlačovány, standardem bylo: být hodná holka, nebo kluk, chovat se slušně, „správně“, neplakat, nekřičet, nevyčínávat.
3. Mnoho z nás dodnes emoce potlačuje, máme výčitky ze svých projevů a výčitky i z toho, že si je vůbec dovolíme cítit a projevit.

Důležité body:

- Uvědomovat si, že je naprosto v pořádku emoce mít a projevovat. Jakékoli. Jen se naučíme je kultivovat.
- Začít si emocí všímat: praxe u zrcadla, kdy si na sebe zkoušíme projevovat jakoukoli emoci a pozorujeme při tom, co se děje a co v nás, která z těch emocí vyvolává.
- Zjišťovat, kde se v nás, při jaké emoci hromadí napětí, energie, co cítíme na těle, co cítíme uvnitř.
- Při jakékoli situaci si přemýšlíme nad tím, jako emoci s sebou ona situace nese, proč to v nás vyvolává tu a tu emoci, kdy nás začne ovládat a další spojené pocity.



- Vnímáme příčiny a hluboko v sobě, s pokorou, láskou, ale i určitou kritikou a přísností k sobě, zpracováváme, proč v nás jsou tímto ony emoce vyvolávány.
- Všimáme si také emocí jako je závist, povýšenost, ponížení a opět s pokorou a láskou nacházíme odpovědi uvnitř sebe.

Zvědomování emocí s dětmi:

- Ptát se: co se děje, proč se to děje, co cítí, co v nich tu emoci způsobilo, navést je na odpovědi, pokud jsou malé a neumí pojmenovat emoce a pocity.
- Nezmenšovat jejich emoce, starosti, pocity, neschazovat, nesnižovat.
- Nechat je emoce prožít a nabídnout „pomocnou ruku“, být přítomni, aby cítili oporu a jistotu toho, že mohou emoce svobodně projevit.

Jak pracovat s emocemi

Nejdůležitější a první krok je nepotlačovat a nebojovat s nimi.

Důležité je přijmout, že jsou mou součástí a jsou důvody, proč je mám.

1. Nechat s díky, pokorou a vděčností odejít.
2. Začít si s nimi „hrát“.

Cvičení:

- Vybouchat je do polštářku.
- Jít se vykřičet někam, kde se cítím bezpečně a mohu (les, louka, pole, nějaká místnost, kde si to mohu dovolit... (sál, divadlo, apod.)



- Vytančit je, opravdu velmi uvolněným, emotivním tance, kde se nehledám a všechny emoce do tance propustím.
- Intuitivní kresba – namalovat, co cítím (jen černé kruhy, barvy, čmárance, co právě cítím propustit skrze ruku na papír).
- Sport – vyběhat, uvolnit je, vyboxovat.
- „Vymazlit“, zůstat v objetí.

S dětmi:

- Nechat jim svobodu v tom, jak chtějí emoci zpracovat, nenutit je v těsném obejmutí, nechat je samy přijít k nám.
- Na každou emoci si najít to, co jí sedne, co k ní bude patřit (spánek, masáž, zmrzlina, vykřičet...).
- Nebát se pracovat s cykličností a učit to i děti.
- Rituály, velmi pomáhají, na emoce a jejich propuštění (odpuštění, rozchod, vztek.. opak – vděčnost, láska...).
- Nechat vše v předchozím dnu a ráno začít s vděčností a láskou nový den.
- Používat stále „svatou trojici“: Dech, hlas, pohyb
- Přichází-li emoce: zhluboka dýcháme a soustředíme se na dech, začneme například bručet, mručet, zpívat a dodáme pohyb – jakýkoli. Tyto 3 věci vždy a stále propojujeme.



Jak dojít ke shodě

Se svými emocemi a sama/ sám se sebou, abychom byli jako osobnost jednotní a celiství.

!Nejsme odpovědni za emoce druhých – dospělých lidí, neneseme za ně následky, zbavme se tohoto pocitu.

Nikdo a nic není odpovědný za naše emoce, jen mi sami, to, že často říkáme: on za to mohl, situace mne k tomu dovedla, je jen přenášení odpovědnosti na druhé a stavění sebe sama do role oběti.

Pokud ale našimi emocemi a jejich projevem druhému člověku ublížíme, je na nás tuto situaci napravit, dle Etikety – směrem k dobru.

Pokud ublížíme nevědomě, přijmeme situace a jdeme ji vyřešit, s pokorou a vědomím, neponižovat se, zbytečně se neomlouvat - jen abychom byli přijati.

Pokud ubližujeme emocemi záměrně, je to na velké vnitřní léčení, protože máme potřebu manipulovat, aby bylo stále po našem a to znamená, že nám vládne EGO a falešné sebevědomí, a ne to správné SEBE – VĚDOMÍ.

Ani s dětmi, partnerem, přáteli nemanipulujeme skrze emoce.

Nevydíráme.

Netrestáme psychickým násilím.

Nechceme po komkoli, aby se cítili odpovědní za naše projevy, emoce a nálady a ani aby nesli následky a povinnost vůči nám.

Jediné osoby, kde máme odpovědnost za emoce jsou naše děti – my je učíme, jak emoce používat, prožívat, chápat a jsme jim zrcadlem, a naši zvířecí miláčci.

