

7 KROKÓW, BY EMOCJE OPADŁY

Jeśli nie chcemy, by silne emocje wpłynęły na nasze reakcje, decyzje, czy postrzeganie sytuacji, możemy przejść przez 7 kroków, które pozwolą im powoli opaść:

1. Warto zaobserwować, jaki bodziec wpłynął na emocje, które odczuwamy.
2. Uświadomić sobie, jakie to emocje.
3. Nazwać je (zezłościłem / łam się, jest mi smutno, jestem rozżalony/a).
4. Obserwować powstrzymując się od jakiegokolwiek działania – nie chcemy się emocji pozbyć ani jej w żaden sposób osłabiać, to obserwacja pełna akceptacji, obserwujemy swój psychiczny stan i nic ponadto.
5. Uwaga i oddech – wyrównujemy oddech, aż emocje opadną, w chwili gniewu możemy policzyć do 10.
6. Dopiero teraz podejmujemy decyzję co do działania, które chcemy podjąć.
7. Reagujemy najbardziej adekwatnie, bo z tzw. chłodną głową, a czasem decydujemy o braku jakiejkolwiek reakcji i to też jest w porządku.