

# EMOTIONAL FIRST AID – jak radzić sobie z *emocjami*

Musimy zaakceptować, że w naszym życiu będą pojawiać się różne emocje: smutek, radość, gniew, spokój, strach. Warto dawać im dojść do głosu, by nie popełniać tych samych błędów; bo emocje nas uczą. Dzięki nim nie przegapimy sygnałów ostrzegawczych, że dzieje się coś niedobrego. To one pojawiają się pierwsze w postaci intuicji,

podpowiedzi, czy coś jest dla nas dobre, czy nie. Zanim rozum poukłada fakty i będziemy wiedzieli, co mamy myśleć o danej sytuacji, w sferze emocjonalnej już to wiemy. Gdy odczuwamy różne emocje, czujemy, że żyjemy. Osoby, które nie uciekają od emocji, są ze sobą szczerze, a także lepiej rozumieją siebie i swoje potrzeby.

## Sposoby radzenia sobie z emocjami:

### 1. UNIKANIE

**eliminujemy wszystkie emocje – negatywne i pozytywne**

Myślimy: jak się ucieszę to, zapeszę, czy wypada być szczęśliwym kiedy innym ludziom jest tak źle, jak się teraz trochę pośmieję, to za chwilę będę płakać. Uważamy, że emocji nie można dać po sobie poznać, a czasem nawet traktujemy je, jak naszego wroga. Ostatecznie nic nas ani nie smuci, ani nie cieszy. Działa to jednak na krótką metę, bo nie uczymy się w ten sposób niczego ani o naszych emocjach, ani o ich przeżywaniu, a na koniec zupełnie sobie z nimi nie radzimy.

### 2. ZAPRZECZANIE

**lekceważenie, zagłuszanie, udawanie, że coś nas nie rusza**

W ten sposób emocje kumulują się i mamy poczucie przytłoczenia. Później, gdy przytrafia nam się gorszy dzień, wybuchamy i nie wiemy czemu. Tak długo ignorowaliśmy swoje emocje, że teraz trudno połączyć je z konkretną przyczyną.

### 3. WCHODZENIE W ROLĘ OFIARY

**zrzucanie odpowiedzialności za swój los wyłącznie na czynniki zewnętrzne**

Taki sposób patrzenia na siebie w świecie bardzo utrudnia wprowadzanie w życie dobrych zmian oraz budowanie poczucia sprawczości.

### 4. JEDYNY DOBRY DLA NAS SPOSÓB REAKCJI

**to traktowanie emocji, jako sygnału, że w naszym życiu dzieje się coś ważnego**

Emocje wskazują nam obszar, który w danej chwili powinien stać w centrum naszej uwagi. Chcą one przyciągnąć naszą uwagę. Wszystkie emocje, które odczuwamy nie są ani dobre, ani złe i wszystkie są nam potrzebne.