

Jak zpracovávat emoce

Zpracování emocí jednoduše znamená, že se rozhodnete emoce prožívat, místo abyste se jim vyhýbali.

I když jste člověk, který se považuje za velmi vyrovnaného, vaše emoce je třeba prožívat. V opačném případě se uloží v těle a my nakonec používáme jídlo nebo pití, abychom se s nimi vypořádali.

Některé známky toho, že máte emoce, které je třeba zpracovat, jsou:

- *Chcete se přejídat, pít, nakupovat, přepracovávat se nebo se chovat jinak.*
- *Jste snadno podráždění, rozzlobení, plačtiví nebo máte potíže se spánkem.*
- *Nedávno jste prošli stresující událostí nebo jinou významnou životní událostí.*
- *Cítíte se emocionálně vyčerpaní, na dně nebo vyčerpaní.*

Níže jsou uvedeny některé z technik, které můžete použít ke zpracování emocí (bez udání pořadí). Buďte ochotni experimentovat!

Je skvělé najít několik technik, které se vám líbí. Pravidelně cvičte, abyste si tuto důležitou dovednost rozvíjeli.

Jak zpracovávat emoce

Technika 1: Nechte se unášet pocity

Nechte své pocity, aby vás zaplavily jako vlny na pláži: nechte je narůstat, vyplavit a ustupovat. Pokud můžete, pojmenujte emoci („Cítím se naštvaný“). Zatímco trpělivě čekáte, až emoce opadne, zhluboka dýchejte, představujte si vlnu nebo sledujte vteřinovou ručičku na hodinách či hodinkách. Tento přístup je skvělý pro silné emoce.

Technika 2: Identifikujte své aktuální pocity

Zavřete oči a několikrát se zhluboka nadechněte. Přesuňte pozornost z hlavy do těla a začněte mentálně skenovat. Při zkoumání emocí si položte následující otázky:

- Kde se v mém těle nachází?
- Má nějaký tvar? Pokud ano, jaký má tvar?
- Je tvrdý nebo měkký?
- Jakou má barvu? Je rychlý nebo pomalý?
- Mění se, nebo zůstává stejná?
- Jak se jmenuje emoce, kterou cítím?
- Můžete to dělat jen dvě minuty v intervalech během dne nebo v delších intervalech. Uvidíte, co se změní!

Technika 3: Deník

Psaní deníku může být skvělým způsobem, jak dostat potlačené emoce, jako je hněv, smutek a strach, na povrch, aby se mohly přesunout ven. Jednoduše vypusťte myšlenky a pocity, které máte, na papír, aniž byste je upravovali. Můžete psát tak dlouho, jak vám to vyhovuje - 10-20 minut je často nejvhodnější doba. Nejlépe funguje psaní rukou.

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Jak zpracovávat emoce

Technika 4: EFT poklepávání

EFT Tapping, často známý jako „poklepávání“, spočívá v jemném poklepávání na konkrétní akupresurní body v předvídatelném vzorci, přičemž se soustředíte na myšlenky. Je to jednoduché a můžete se to naučit sami. Další informace a bezplatná řízená sezení s poklepáváním najdete na internetu nebo v obchodě s aplikacemi pod heslem „EFT Tapping Solution“.

Technika 5: Ztělesněný pohyb

Ztělesněný pohyb je termín, který používám k popisu pohybu vašeho těla způsobem, který vám pomůže uvolnit emoce, které cítíte. Pust'te si hudbu, která vyvolává emoce, jež chcete zpracovat, a pohybujte svým tělem, jak vám to vyhovuje. Možná budete chtít i zavřít oči, abyste se mohli hluboce napojit na to, co cítíte. Nikdo vás nemusí vidět a nemusí to vypadat jako tanec!

Technika 6: Chvění

Třes je tak jednoduchý, jako když třesete tělem. Můžete provádět malé nebo velké pohyby, rychlé nebo pomalé pohyby. Chvění může být skvělým prostředkem k překonání stresu a úzkosti. Vyhledejte si na internetu „cvičení TRE“.

Technika 7: Meditace

Meditace je skvělý způsob, jak zpracovat emoce a aktivně se zbavit stresu. Existuje nespočet různých způsobů meditace - doporučuji vám vyzkoušet různé možnosti a seznámit se s různými přístupy, dokud nenajdete ten, který vám bude vyhovovat. Spousta učitelů a služeb nabízí řízené meditace a existuje několik dobrých aplikací. Vyhledejte v obchodě s aplikacemi heslo „meditace“ nebo se podívejte na Headspace, Calm nebo Insight Timer.

Jak zpracovávat emoce

Technika 8: Dechová cvičení

Dechová cvičení jsou víc než pouhé hluboké dýchání. Zahrnuje vědomou změnu rychlosti a hloubky dýchání rytmickým způsobem. Pokud máte o dechovou práci zájem, rozhodně vyhledejte vyškoleného dechového trenéra. Podívejte se na Scotta Schwenka (scottschwenk.com) nebo Samantha Skellyovou (pausebreathwork.com).

Technika 9: Připojení

Dobré dlouhé objetí může být skvělým způsobem, jak dát průchod emocím. Snažte se o 15 až 20 sekund (nebo více!). Pokud není nikdo poblíž, můžete obejmout polštář, deku, plyšové zvíře nebo se dokonce obejmout kolem ramen.

Technika 10: Dobře si poplakejte

Dobrý pláč může být velmi terapeutický. Pokud je pro vás těžké plakat, zkuste se podívat na smutný film nebo poslouchat smutnou hudbu, která vám pomůže slzy vyvolat.

Technika 11: Smích

Schopnost smát se nahlas je úžasná pro uvolnění emocí. Ještě lepší je, když se můžete smát spolu s někým dalším. Zkuste se podívat na komediální speciál v televizi nebo na oblíbený zábavný film.

Pokud jde o zpracování emocí, neexistuje správný nebo špatný způsob, jak začít, stačí někde začít. Vyberte si něco z tohoto seznamu a vyzkoušejte to tento týden.