

Môj ťahák zvládnutia emócií

...aby mi bolo dobre, potrebujem:

1. Dvihnúť hlavu hore

Keď sa necítíme dobre, zvyčajne je to preto, lebo naše telo je stuhnuté a schúlené. Plecia máme dole, hlavu tiež, dýchame plytko. Preto **dvihni hlavu, vystri sa, a začni sa hýbať**. Kráčaj. Hýb sa. Tancuj. Aj keď to bolí, ver, že pohyb ťa vezme tam, kde potrebuješ byť.

2. Nadýchnuť sa

Keď je telo schúlené a stuhnuté, nevie dýchať. Preto funguje na malom obehu, v krízovom režime. A tak fungujú aj emócie. Preto sa niekoľkokrát **zhlboka nadýchni**. Zopakuj to, pokojne aj **10x**. Môžeš v nádychu zadržať dych, potom pomaly vydýchnuť. Pomer 2:8:4.

3. Zmeniť, na čo myslíš

Keď sa cítiš smutno, zvyčajne je to preto, lebo myslíš na niečo, čo by si chcela, ale nemáš. Myslíš na **STRATU**. Obráť svoju myseľ preto od straty k **BOHATSTVU**. Čo všetko si už mala a môžeš mať znova? Okolnosti sa možno zmenia, ale pocit ostane. Upriam svoju myseľ k týmto momentom.

Zapíš si preto **10 situácií, ktoré sa reálne stali a cítila si v nich šťastne, nadšene, vzrušene**. Tak, že život za to stál:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

4. Zmeniť, ako sama k sebe prehováraš

Hovoríš si: "Ja to nevzládnem. Je toho príliš. Nikto ma nemá rád. On ma určite nelúbi. Som si istá, že nepríde. Nepodari sa to, lebo som nešikovná. Ja blbá. Moja chyba, tak mi treba." **? Ak áno, tak prestaň.** Kontroluj, ako sa sama so sebou rozprávaš. **Povedz si:** "OK, tak teraz to nevyšlo. Nevadí. Je to lekcia.". "Príde. A keď nepríde on, tak príde muž, ktorý sa za to bude stať". "Stojím za to". "Zvládnem to". "Aj toto prejde - a zariadim to tak, že mi bude lepšie". **Cítiš rozdiel?**

5. Precíť radosť a šťastie

Ešte raz si prejdí zoznam 10 momentov radosti, a každý jeden z nich precíť. Zavri oči, vnes sa naspäť k nim. Do momentu, keď sa stali. Cíť radosť, ktorú si cítila vtedy. Šťastie. To, že tieto emócie skutočne cítiš budeš vedieť tak, že sa Ti po tvári rozleje spokojný úsmev. Áno, chce to prax. Možno to nepôjde hneď. Skúšaj. Znova. A znova. Pôjde to a Tvoj život bude iný.

6. Pokračuj vo svojom dni. Ak treba, proces zopakuj.

Sleduj si stále, v akom stave máš polohu tela, či dýchaš, na čo myslíš a ako sama so sebou hovoríš. Ak zvládneš tieto 3 veci - zvládneš svoje emócie, aspoň na základnej úrovni.

Tento ťahák je Tvoja emocionálna prvá pomoc.

Pre hlbšiu pomoc vstúp do mojej FB skupiny **Život odvážnej ženy**.

Alebo ma kontaktuj osobne na lucia@luciaklapacova.com

www.luciaklapacova.sk

Tvoja Lucia

Expertka na vzťahy, disciplínu a odvahu