

Ćwiczenie:

1. Przygotuj sobie lusterko, w którym będziesz mógł dobrze przyjrzeć się najpierw swojej twarzy, a później całej postaci. Popatrz na siebie z zaciekawieniem, bez oceny i krytyki. Zwróć uwagę, jakie emocje wyrażają Twoje oczy, usta, rysy twarzy. Jakie emocje kryją się w Twojej postawie – w tym jak są ułożone ramiona, ręce, głowa, jak stoisz?

Zamknij oczy i przypomnij sobie jakąś emocjonującą sytuację (dobrze jak do tego ćwiczenia przywołasz zarówno przyjemne jak i nieprzyjemne dla Ciebie zdarzenie). Dokładnie zwróć uwagę na to, w którym miejscu w Twoim ciele emocja pojawiła się na początku. Jak rozprzestrzenia się w dalszej kolejności? W którym kierunku się rozchodzi? Jest to powolne narastanie, a może nagły wybuch? Jak silnie ją odczuwasz, jak zmienia się w czasie? Kiedy zaczyna słabnąć i w jaki sposób się kończy? Aby ćwiczenie było łatwiejsze możesz swojej emocji nadać kolor, kształt, temperaturę, zapach, rozmiar.

Na zakończenie wyciągnij ważny wniosek – która część Twojego ciała może powiadomić Cię o obecności przyjemnych i nieprzyjemnych emocji.

2. Zastanów się, czy kiedykolwiek miałeś ochotę na coś dobrego a nie wiedziałeś co to jest czy to ma być słodkie, czy słone, czy czekolada, czy grapefruit, a może jeszcze coś innego?. Co wtedy czułeś? Jak się zachowywałeś? Na ile skuteczne w realizacji zachcianki były Twoje działania? A czy spotkała Cię taka sytuacja, że miałeś straszną ochotę na konkretną potrawę i doskonale wiedziałeś, co to ma być? Jakie wtedy były Twoje uczucia i zachowania?

Te dwie sytuacje można potraktować jako analogię do przeżywania przez nas emocji. To co nazwane, podlega większemu wpływowi, ponieważ zaczynamy to bardziej rozumieć. To co nazwane staje się mniej zagrażające i możemy z tym konkretnym „czymś” coś zrobić.

3. Wypisz na kartce jak najwięcej słów, które określają przyjemne lub nieprzyjemne stany emocjonalne, jakich może doświadczyć człowiek. Postaraj się, aby słowa z Twojej listy były jak najbardziej precyzyjne. Zastanów się, z czego może wynikać fakt, że emocjonalny słownik niektórych osób bywa bardzo ograniczony lub bardzo bogaty? Jak to może wpływać na radzenie sobie z problemami?