

Vážené kolegyně a kolegové,

v nadcházejícím pátečním semináři budeme mluvit o emocích, o tom, jakou roli hrají ve vašem životě a jak se vám daří s nimi pracovat.

Účelem pracovních listů je představit některá z témat, o kterých se zmíníme a zároveň vám dát možnost předem se zamyslet nad otázkou „jak to vlastně mám já?“.

Obvykle nemáme moc času a prostoru, abychom se nad svým emočním prožíváním zamýšleli hlouběji, emoce nás někdy povzbudí, někdy nás vláčejí a často si je uvědomujeme až když je jich prostě hodně a valí se nám přes hlavu.

Zkuste se v klidu usadit, zahledět se na chvíli do svého nitra a zeptejte se sami sebe...

Pracovní list č. 1 Význam emocí v našem životě – k čemu slouží emoce mně?

Pracovní list č. 2 Zmapujte své emoce – co mé emoce spouští?

Pracovní list č. 3 Destruktivní myšlenkové formy – poznávám se v nich?

Pracovní list č. 4 Kruh emocí – jak dokážu zvládat negativní emoce?

Příprava před seminářem je dobrovolná, pokud však najdete čas si pracovní listy projít, mohou Vás na téma práce s vlastními emocemi naladit a přinést vám nápady a myšlenky, které můžeme později společně sdílet.

Těším se na setkání s Vámi

Eva Andrés

Pracovní list č. 1 – K čemu slouží emoce

Emoce jsou jako kompas, který nás upozorňuje na to, **co je pro nás v životě důležité**.
Současně nám **pomáhají při našem rozhodování**.

Pozitivní emoce nám většinou signalizují, že jdeme správnou cestou. Negativní emoce naopak ukazují, že se děje něco, co není v našem nejlepším zájmu a je třeba zpozornět.

U následující tabulky se zkuste zamyslet, k čemu uvedené emoce slouží právě vám. Zkuste se na ně podívat z pozitivní i negativní stránky a popřemýšlejte nad tím, kdy vám pomohly a kdy vám naopak byly na obtíž.

| Emoce | Kdy se objeví | Účel | Pozitivní pól | Negativní pól |
|--------------|---------------|------|---------------|---------------|
| Strach | | | | |
| Hněv (vztek) | | | | |
| Radost | | | | |
| Smutek | | | | |
| Odpor | | | | |
| Překvapení | | | | |

Pracovní list č. 2

Zmapujte své emoce, spouštěče, myšlenky a tělesné reakce

Základem práce s emocemi je **UVĚDOMIT** si je a **POJMENOVAT**. Když emoce **zaregistrujete už v jejich počátku, můžete je lépe ovládnout** a získat tak čas před automatickou reakcí, která bývá většinou nevhodná.

Důležité je také **poznat** své **SPOUŠTĚČE**, tedy situace, člověka nebo reakci druhých, které ve vás emoci nastartují. Když **znáte** své **spouštěče**, daří se vám lépe **sledovat emoci** již **v počátku** a můžete navíc svým spouštěčům předcházet (např. se vědomě vyhnete situaci, která ve vás obvykle vyvolává vztek).

V následujících tabulkách si vyberte alespoň **3 negativní** a **3 pozitivní** emoce. Zamyslete se nad tím, v jaké podobě a jak často je prožíváte. Jaké myšlenky vám při tom běží hlavou a co říká vaše tělo. Jakmile své emoce **lépe poznáte**, můžete nimi i **lépe pracovat**.

| Emoce/četnost: často, občas, vůbec | Co emoci spouští? | Jaké myšlenky se mi honí hlavou? | Kde v těle emoci cítím? | Jak se obvykle chovám? |
|---|---|--|---|---|
| <i>Příklad: Vztek/ často</i> | <i>nedodržení slibů, neschopnost druhých, byrokracie, dopravní zácpy...</i> | <i>debil jeden proč tolik lidí jezdí autem? (neplodné myšlenky ☺)...</i> | <i>napětí v celém těle, horko, funím...</i> | <i>buď to dusím v sobě a potom někde vybouchnu, začnu křičet, nadávat, stěžovat si...</i> |
| Úzkost | | | | |
| Vztek | | | | |
| Smutek | | | | |
| Nuda | | | | |
| Strach | | | | |
| Nenávist | | | | |
| Závist | | | | |
| Pocity viny | | | | |
| Stud | | | | |
| Odpor | | | | |

| Emoce/četnost: často, občas, vůbec | Co emoci spouští? | Jaké myšlenky se mi honí hlavou? | Kde v těle emoci cítím? | Jak se obvykle chovám? |
|---|---|--|---|--|
| <i>Příklad: Vzteky/ často</i> | <i>nedodržení slibů, neschopnost druhých, byrokracie, dopravní zácpy...</i> | <i>debil jeden proč tolik lidí jezdí autem? (neplodné myšlenky ☺)...</i> | <i>napětí v celém těle, horko, funím...</i> | <i>bud' to dusím v sobě a potom někde vybouchnu, začnu křičet, nadávat, stěžovat si...</i> |
| Opovržení | | | | |
| Ponížení | | | | |
| Nervozita | | | | |
| Žárlivost | | | | |
| Znechucení | | | | |
| Zklamání | | | | |
| Bezmoc | | | | |
| Nejistota | | | | |
| Apatie | | | | |
| Osamělost | | | | |

| Emoce/četnost: často, občas, vůbec | Co emoci spouští? | Jaké myšlenky se mi honí hlavou? | Kde v těle emoci cítím? | Jak se obvykle chovám? |
|---|---|---|---|---|
| <i>Příklad: Euforie/ občas</i> | <i>když se mi něco výjimečného podaří; když vyjde něco, co jsem si moc přála...</i> | <i>to je super, já mám takovou kliku...</i> | <i>energie v celém těle, chvění, chce se mi křičet, skákat...</i> | <i>začnu křičet radostí a jdu si zacvičit nebo si dám sklenku vína – na ztlumení energie...</i> |
| Láska | | | | |
| Radost | | | | |
| Naplnění | | | | |
| Vděčnost | | | | |
| Úleva | | | | |
| Obdiv | | | | |
| Hrdost | | | | |
| Soucit | | | | |

| Emoce/četnost: často, občas, vůbec | Co emoci spouští? | Jaké myšlenky se mi honí hlavou? | Kde v těle emoci cítím? | Jak se obvykle chovám? |
|---|---|---|---|---|
| <i>Příklad: Euforie/ občas</i> | <i>když se mi něco výjimečného podaří; když vyjde něco, co jsem si moc přála...</i> | <i>to je super, já mám takovou kliku...</i> | <i>energie v celém těle, chvění, chce se mi křičet, skákat...</i> | <i>začnu křičet radostí a jdu si zacvičit nebo si dám sklenku vína – na ztlumení energie...</i> |
| Naděje | | | | |
| Touha | | | | |
| Vášeň | | | | |
| Zájem | | | | |
| Klid | | | | |
| Euforie | | | | |
| Něžnost | | | | |
| Odvaha | | | | |
| Přijetí | | | | |

Pracovní list č. 3.

Destruktivní myšlenkové formy – dokonalý zdroj negativních emocí

Katastrofické scénáře

Obvykle se nejvíce bojíme věcí, které se nikdy nestanou. Na co nejčastěji myslíte, když vás něco trápí nebo stresuje? Většinou se nám honí hlavou ty nejhorší scénáře. Kolik z nich se ale skutečně naplní? Pomýšlení na nejhorší přináší zbytečnou úzkost, strach, bezmoc.

Strach z odmítnutí nebo neúspěchu

Někdy také kvůli našim obavám nezkusíme to, co by nás lákalo. Co bychom chtěli.

Když strach z odmítnutí nebo neúspěchu překonáme, často situace dopadne lépe, než jsme si představovali. A i když tak nedopadne, vždy se na ni můžeme podívat tak, že jsme se alespoň pokusili a získali další zkušenost.

Černobílé vidění

Naučte se vnímat realitu se všemi jejími odstíny. Nic není JENOM DOBRÉ nebo JENOM ŠPATNÉ. Svět není černobílý. Snažte se vnímat všechny jeho odstíny, přinese vám to větší klid.

„Musy“ a „mělbychy“

Pokud něco děláme s pocitem, že musíme nebo bychom měli, často také vnímáme tíhu a nemožnost jiné volby. Otázkou je, zda opravdu musíme danou činnost dělat.

Rozdíl mezi postoji *MUSÍM*, *MĚL BYCH* a *CHCI* je v energii, kterou přinášejí. Pokud dělám něco, co musím nebo bych měl, přichází pocit tíhy a oběti. Pokud dělám, co chci, je to moje volba. Zkuste si někdy říct místo musím, *prostě to chci*. Změnilo se něco?

Středobod vesmíru

V mnoha situacích naše vnímání ovlivňuje vztahovačnost a domněnky. Zkuste si nebrat věci osobně a své domněnky ověřujte. Jakmile s vámi začne cloumat emoce, například vztek, uražená ješitnost, lítost, ale také přílišné nadšení, nechte jim čas, ať se zklidní a odplynou. Získáte tím odstup a můžete svou domněnku přehodnotit. Když se zbavíme pocitu, že všechno divné se děje „kvůli mně“, uleví se nám.

Co si o mně (mých nových botách, mé práci, mém manželovi...) ostatní myslí?

Názory druhých jsou názory druhých. Můžeme si z nich jen vybírat, a přitom se jimi nenechat negativně ovlivnit. Z názorů, kterých si vážíme, můžeme naopak čerpat cennou zpětnou vazbu.

Srovnávání se

Srovnávání se s jinými vyvolává stres, averzi vůči druhým, závist, pocit méněcennosti nebo zášť. Vždycky bude někdo, kdo bude v něčem lepší než my a bude mít něčeho více. Pokud se budete srovnávat, vytváříte si doživotní zdroj trápení.

Lepší je soustředit se na své úspěchy, sledovat vlastní cestu a sebe i druhé přijímat takové, jací jsou. Druhými se nechte jen inspirovat, pokud chcete a je to pro vás dobré.

Očekávání

„Zklamání je důsledkem naivních očekávání“, říkával známý psychiatr, doktor Plzák. Pokud očekáváme, že ostatní vždy přijdou na to, co my bychom chtěli, aniž si o to řekneme, nebo budou vždy reagovat tak, jak by se nám líbilo, zaděláváme si na permanentní zklamání.

Přijměte fakt, že se druzí nechovají podle našich představ. A mají na to právo!

Perfekcionismus

Snažte se o dokonalost, která neexistuje? Vzpomeňte si na **Paretovo pravidlo**: 20 % úsilí přináší 80 % výsledků. Ve zbývajícím čase můžete často dělat něco jiného a užitečnějšího.

Za všechno může minulost...

Pokud k nám naše minulost nebyla úplně přívětivá nebo jsme udělali nějaké špatné rozhodnutí, může se stát, že se k tomu stále vracíme a brzdí nás to v současném životě.

Minulost už je za námi, tu nezměníme. Hledejme možnosti, jak nyní žít tak, abychom byli spokojeni. Jakmile totiž nakročíme na cestu za naším snem či cílem, „nakopne“ nás to a přinese spoustu pozitivní energie.

Zobecňování

Přirozeně máme tendenci se z našich zkušeností učit. Pozor ale na zobecňování, které nám nepomáhá. Všimněte si slov *nikdy, nikdo, všichni, všechno, vždy, nic*. Jsou věty s těmito slovy skutečně pravdivé? (Nikdy se mi nic nepodaří, nikdy nemůžu mít normální vztah, všichni jsou proti mně...)

Vyzkoušejte na sobě

Poznali jste se někde?

Nebo jich znáte ještě víc? 😊

Tak co s tím?

Pracovní list č. 4 – Kruh emocí

Postup:

1. Do kruhu vepište 6-8 negativních emocí, které jsou pro vás náročné. (Příklady: úzkost, nenávisť, strach, vztek, agrese, odpor, smutek, nuda, závist, pocit viny, žárlivost, znechucení, zklamání, bezmoc nejistota, apatie, osamělost...)
2. Rozdělte kruh na části, velikost plochy znázorňuje, jak je pro Vás daná emoce důležitá, jak často se ve vašem životě objevuje nebo jak moc vás zatěžuje.
3. Ohodnoťte, nakolik si s danou emocí umíte poradit, nebo zda s ní ještě neumíte dobře pracovat a emoce vás často ovládá. Uvnitř kruhu je 1 (nezvládám), na obvodu kruhu 10 (dobře zvládám).
4. Jednotlivé oblasti vyšrafujte nebo vybarvěte. Barvy jsou také symbolické a mají pro vás osobní význam.

Otázky k zamyšlení:

- S jakou emocí byste chtěli naučit lépe pracovat jako první?
- Jakou emocí byste ji chtěli nahradit?
- Jak by to změnilo váš život?
- Co vám v tom brání?
- Kdy začnete?

