

ELIBEREAZĂ-TE

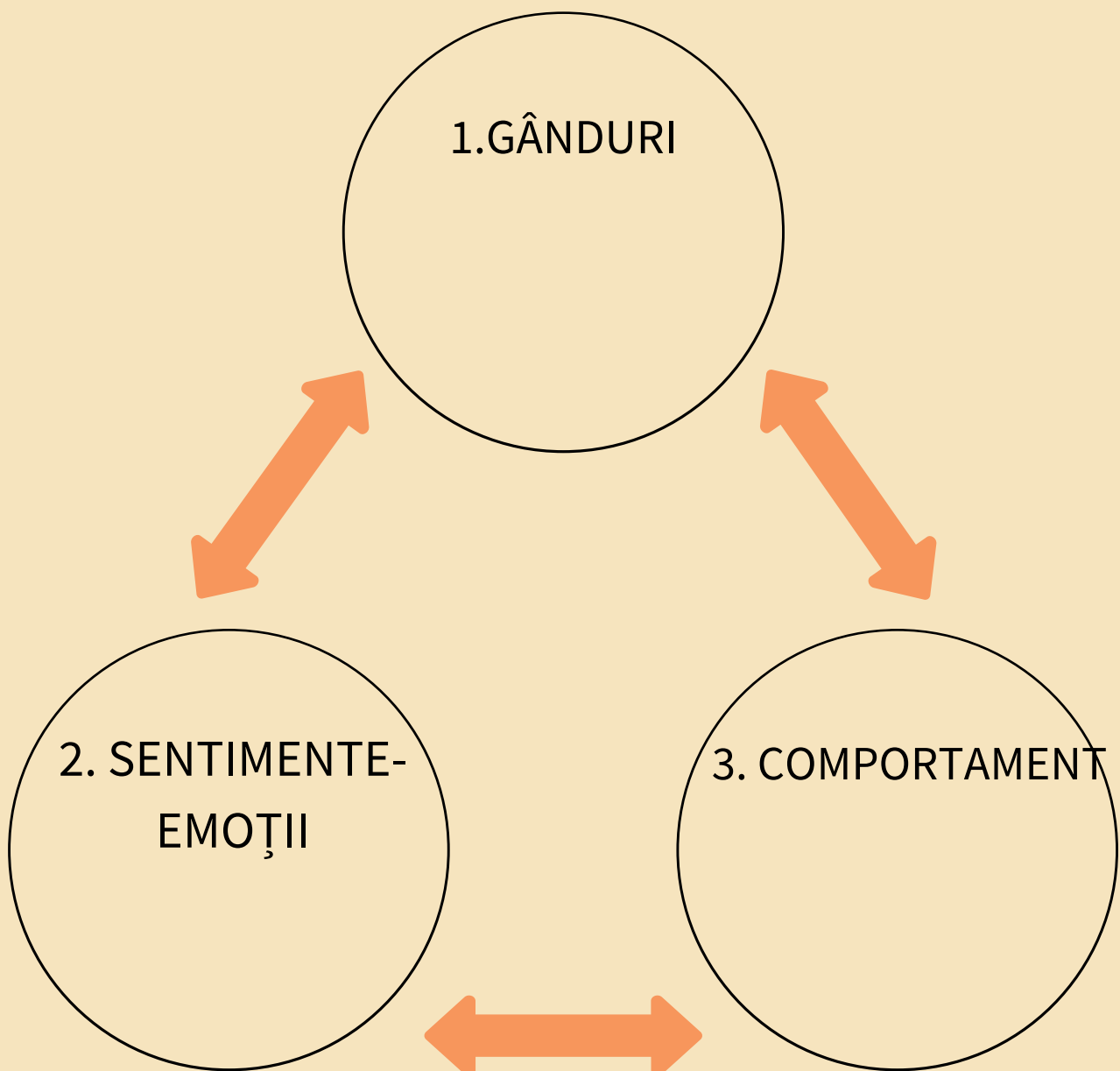
ȘI TRĂIEȘTE DIN
INIMĂ



RE-Conectarea Emoțiilor Nutritive

CICLUL Gânduri, Sentimente- Emoții, Comportament

Acest ciclu Gând-Emotie-Comportament e potrivită ca si punct de inceput ca să te ajute să devii constientă de procesul tău de gândire și cum sunt relaționate cu trăirile si emoțiile tale



RE-Conectarea Emoțiilor Nutritive

LISTA EMOȚIILOR

FURIOASĂ			ÎMPUTERNICĂ		
furios	accelerat		puternic	mândru	concentrat
înfuriat	critic		împuternicit	încrăzător	important
frustrat	enervat	gelos	credincios	de succes	conștient
iritat	egoist	frustrat	apreciat	creativ	valoros
ostil	rănit	furios	curajos	loial	influent
depășit	nemulțumit	sceptic	convingător	capabil	dominant
supărat	dușmănos		dinamic		
exasperat					
SUPĂRATĂ			BUCUROSĂ		
trist	jenat	obosit	fericit		energic
plin de remușcări	vinovat	rușinat	optimist	interesat	senzual
vulnerabil	fragil	somnoros	jucăuș	plin de speranță	bine dispus
singuratic	izolat	apatic	acceptat	vesel	amuzat
deprimat	mizerabil	inferior	multumit	valoros	creativ
indiferent	plictisit	prost	încântat	curios	stimulat
întristat	nedreptățit	pustiit	entuziasmat	bucuros	binecuvântat
sumbru	disperat	îndurerat		plin de viață	încântat
SPERIATĂ			ÎMPĂCATĂ		
speriat	respins	exclus	pașnic		
slab	fără valoare	nedumerit	conectat		
nesigur	inferior	descurajat	încrăzător		apartenența
confuz	nedumerit	nesemnificativ	recunoscător		sensibil
amenințat	agitat	inadecvat	sigur		iubitor
nerăbdător	copleșit	ignorat	liniștit		senin
intrat în panică	deranjat	aiurit	complet		odihnit
zdruncinat	distras	nervos	calm		
îngrijorat	chinuit	tulburat			



RE-Conectarea Emoțiilor Nutritive

Diferența dintre emoție și sentiment : emoțiile sunt reacții biologice la stimuli, în timp ce sentimentele sunt reacții mentale sau percepții la aceiași stimuli.

Următoarele cuvinte sunt confundate cu EMOȚII când de fapt sunt PERCEPȚII

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| • <i>abandonată</i> | <i>folosită</i> | <i>umilită</i> |
| | • <i>abuzată</i> | |
| • <i>acuzată</i> | | |
| | • <i>amenințată</i> | <i>Înșelată</i> |
| • <i>atacată</i> | | |
| | • <i>criticată</i> | |

*Când simți un sentiment, fă-ți timp și spațiu pentru a experimenta emoția din spatele lui, fără a judeca pe cineva. **Exemplu :când te simți amenințată, la ce emoție din tabelul pag.3 te trimite ? (aici ai ocazia să nu găsești țap ispașitor, adică din cauza lui X mă simt umilită).** Nu uita-nimeni nu ia puterea nimanui , noi o cedăm. Permite-ți să stai cu senzația fără să o eviți. Amintește-ți că acest sentiment este temporar și nu va dura pentru totdeauna. Pe măsură ce experimentezi sentimentul ia în considerare factorii declanșatori care l-au cauzat, pentru a-ți afla punctul tău vulnerabil și a te cunoaște mai bine.*

Validând EMOȚIILE

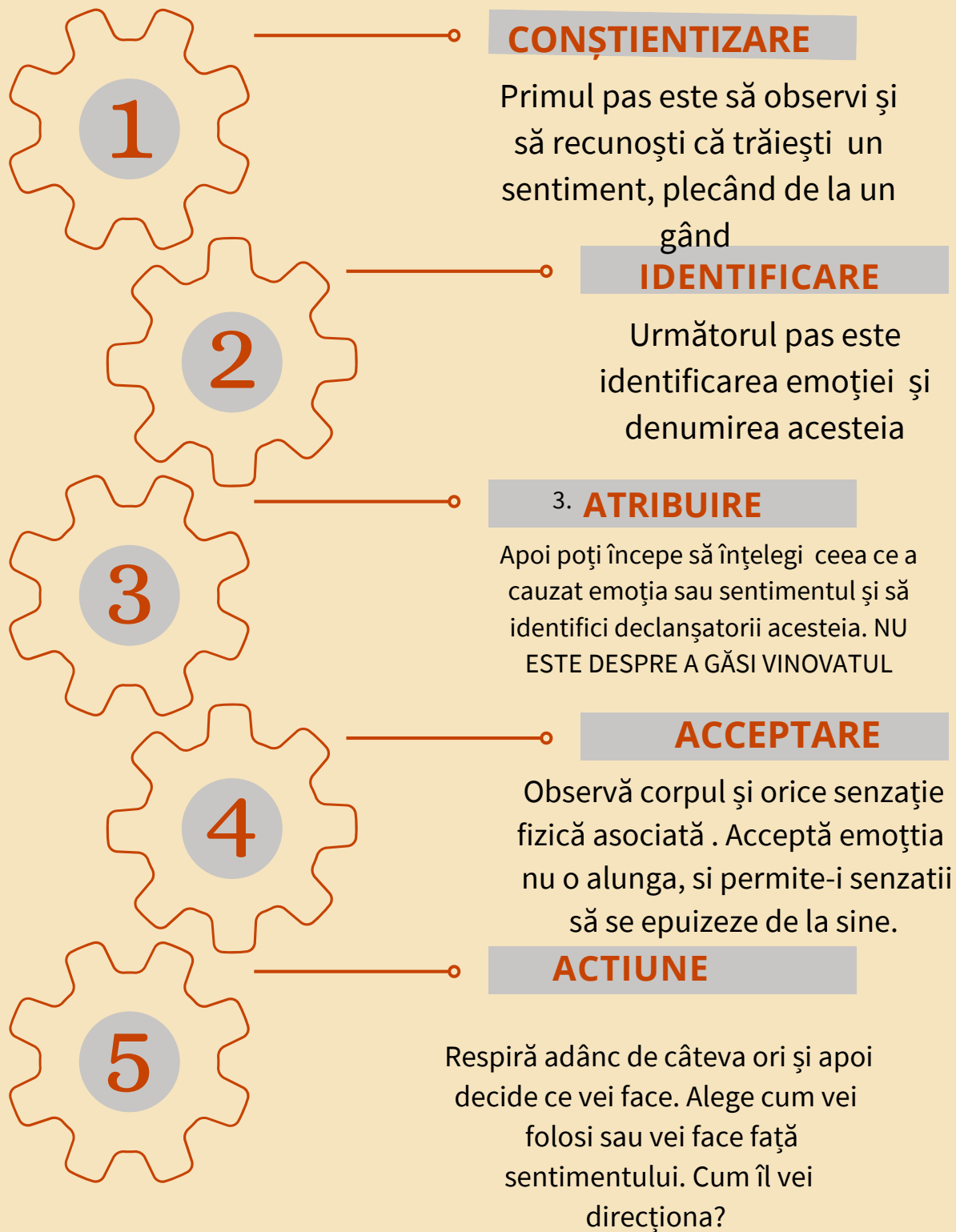
MĂ SIMT _____(include emoția).

E OK CĂ SIMT _____(include emoția).

ÎMI PERMIT SĂ SIMT _____(include emoția).

Când ți-ai identificat și validat EMOȚIILE reflectă la ceea ce ai experimentat. Cum ai putea descrie sentimentele tale? Cum ai făcut față acestor sentimente? Ai face ceva diferit data viitoare?

GESTIONÂND SENTIMENTELE



JURNALUL EMOȚIILOR

Folosind un jurnal de Emoții, te va face conștientă de tipurile de **GÂNDURI** care îți declanșează diferite **EMOȚII**. Te va face mai conștientă de **COMPORTAMENTUL TĂU**, ca și răspuns la trăirile tale .

DATA

SITUAȚIA DECLANȘATOARE	
GÂNDURI	
EMOȚII	
SENZAȚII FIZICE	
COMPORTAMENT	
CONSECINȚELE COMPORTAMENTULUI	

REFLECTÂND ASUPRA SENTIMENTELOR

Ce s-a întâmplat de s-a stârnit emoția? Scrie doar faptele

Cum am interpretat evenimentul

Senzațiile fizice
pe care le-am
simțit

Ce am dorit să
fac sau să spun?

Ce am făcut?

Ce am zis?

Emoția identificată

Reflecția-

Există ceva ce respingi la tine când cineva te enervează ?

Cum te poți beneficia de această emoție ca să te dezvolte de acum încolo?

Modalități SĂNĂTOASE de a direcționa EMOȚIILE NEPLĂCUTE

1 . Numește 5 lucruri pe care le iubești la tine



- petrece timp cu o persoană dragă
- mergi la plimbare
- petrece timp în natură
- închideți telefonul
- bea apă
- mananca o gustare gustoasa și nutritivă
- fa un puzzle
- plimbă-te cu mașina
- mișca-ți corpul
- îmbrățișează-te cu animalul tău de companie
- poartă o discuție încurajatoare cu tine
- scrie cateva afirmatii
- citește o carte
- găsește un grup de sprijin-mastermind
- ia o pauză de la rețelele sociale
- cere ajutorul unei persoane dragi
- uită-te prin fotografiile vechi
- stabilește limite
- o zi spa acasă
- uită-te la un film
- reflectă asupra convingerilor tale spirituale

- petrece 10 minute meditant
- fă-i voluntariat
- învață o nouă abilitate sau hobby
- gătește o nouă rețetă
- concentrează-te pe ceea ce îți stă sub control
- aprinde lumanari parfumate
- stabilește un obiectiv mic
- uleiuri esențiale difuze
- curăță sau organizează-ți spațiul
- cumpără niște plante noi
- creează un playlist cu melodiile pe care le iubești
- mergi în iarbă desculță
- practica un sport

