10 GYVENIMO UNIVERSITETO EGU.lt PATARIMŲ, SIEKIANTIEMS **VALDYTI EMOCIJAS**

PAGAL MARIAUS DAUGELAVIČIAUS WEBINARĄ "EMOCIJŲ VALDYMAS"

EGU.lt
GYVENIMO UNIVERSITETAS

Emocijos – kiekvienam žmogui artimas reiškinys. Kaip bebūtų, dažnam emocijos yra tarsi priešas: manoma, jog emocijas gerai valdo tas, kuris sugeba nuo jų atsiriboti. Dėl to žmonės paprastai yra linkę slopinti emocijas, kol... kol jos neišsiveržia pačiu netinkamiausiu metu! Tada kyla konfliktai su artimaisiais, kolegomis, atsiranda pyktis, susierzinimas... Emocijos tampa stipresnės už žmogų ir pridaro problemų.

Kaip padaryti, kad emocijos būtų tarsi padedantis draugas, o ne kenkiantis priešas? Nustoti jas slopinti ir išmokti valdyti – tam ir atrinkome 10 svarbiausių psichologo Mariaus Daugelavičiaus patarimų.

EGU.lt
GYVENIMO
UNIVERSITETAS

Marius Daugelavičius – Profesionalus psichologas, psichologijos mokslų daktaras (PhD), asmenybės ugdymo ir koučingo treneris. Transpersonalinės psichologijos asociacijos "Visas Pasaulis manyje" prezidentas.

EGU.lt
GYVENIMO UNIVERSITETAS

- Sertifikuotas transpersonalinis psichoterapeutas (EUROTAS) - European Transpersonal Psychoterapist.
- JAV Transpersonalinės Psichologijos Asociacijos (ATP) narys - Professional Member
- JAV Humanistinės Psichologijos Asociacijos (AHP) narys - Professional Member
- Tarptautinės Transpersonalinės Asociacijos WHOLEWORLD valdybos narys

10 patarimų, kaip valdyti emocijas

YEGU.lt GYVENIMO UNIVERSITETAS

1. Išmokite įsivardinti emocijas

Emocija – tai jausmas, tam tikra vidinė energija. Jeigu neturime kontakto su savo emocijomis, paprastai neturime kontakto su savo energijos šaltiniu. Kai pradedame jausti savo emocijas – truputėlį atgyjam. Klauskite savęs „Ką dabar jaučiu“ – tai bus puikus pirmasis žingsnis į priekį.

2. Susidarykite emocijų žodyną

Klausiate savęs, ką dabar jaučiate, tačiau pernelyg sunku tiksliai įvardinti? Kaip tuomet galime valdyti tai, ko nepažįstame? Susidarykite **emocijų žodyną** (ypač patogus kišeninis variantas) – bus daug paprasčiau. Tiesiog susirašykite 30 – 50 galimų emocijų. Galite pasinaudoti pateikiamu sąrašu ar jį papildyti.

EMOCIJŲ ŽODYNAS

1) PYKTIS
2) DŽIAUGSMAS
3) LIŪDESYS
4) NERIMAS
5) BAIMĖ
6) PAVYDAS
7) NEAPYKANTA
8) MEILĖ
9) PASITENKINIMAS
10) SUSIDOMĖJIMAS
11) NEVILTIS
12) SUSIERZINIMAS
13) NEKANTRAVIMAS
14) ILGESYS
15) SUSIŽAVĖJIMAS
16) KALTĖ
17) GĖDA
18) ĮSIŪTIS
19) PANIKA
20) PANIEKA
21) PASIŠLYKŠTĖJIMAS
22) ABEJINGUMAS
23) RAMYBĖ
24) ATVIRUMAS
25) PASITIKĖJIMAS SAVIMI
26) PASITIKĖJIMAS KITAIS
27) NEPASITIKĖJIMAS SAVIMI
28) NEPASITIKĖJIMAS KITAIS
29) PAGARBA
30) ENTUZIAZMAS
31) IŠDIDUMAS
32) NUOSKAUDA

3. Nepulkite ieškoti emocijų priežasčių

EGU.lt
GYVENIMO
UNIVERSITETAS

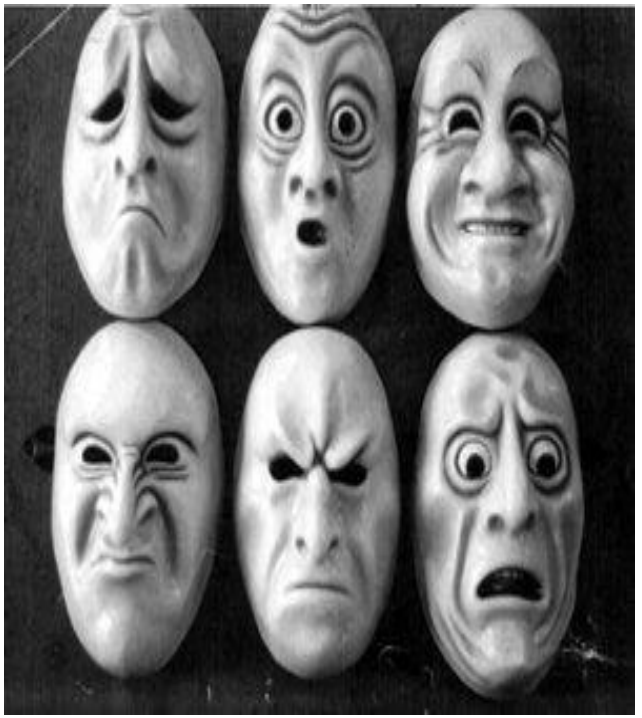
Kuomet žmogus įsivardina, kokią emociją jaučia, dažniausiai puola ieškoti priežasties. Pavyzdžiui, jeigu jaučiamas pyktis, ieškoma, kas dėl to kaltas – taip atitrūkstama nuo darbo su emocijomis. Svarbiausia įsivardinti, **KĄ**, o ne KODĖL jaučiu, tai daryti reikia bent **30 – 50 kartų per dieną**. Pastovus emocijų slopinimas, neatsižvelgimas į jas turi iš tiesų blogą poveikį – tai pasireiškia liūdesiu, depresija, konfliktais, kartais net fizinėmis ligomis. Tuo tarpu kuomet tiksliai, aiškiai įvardijate jaučiamą emociją, užmezgate kontaktą su ja – emocija praeina.

4. Atlikite kalibracijos pratimą

EGU.lt
GYVENIMO
UNIVERSITETAS

Pasiimkite emocijų sąrašą (žodyną) ir pasistenkite pajausti kiekvieną užrašytą emociją. Jeigu tam tikros emocijos nepavyksta sukelti pačiam, galite prisiminti kažką, kas tą emociją buvo sukėlęs. Svarbu nepanirti į prisiminimą, o tik išgyventi emociją, suprasti, kaip ją jaučiate. Prie kiekvienos emocijos parašykite **įvertinimą** – kaip Jums pavyko pajausti, užmegzti kontaktą su ta emocija?

Užrašykite **5 emocijas, su kuriomis kontaktą užmegzti lengviausia bei 5, su kuriomis sunkiausia**. Pirmasis sąrašas – tai emocijos, su kuriomis save asocijuojate, antrasis – blokuojamų emocijų sąrašas. Svarbiausia – išmokti **leisti sau jausti visas emocijas**, negalima per dažnai varijuoti geruoju penketuko sąrašu.



5. Atlikite tikslingą fizinį judesį

EGU.lt
GYVENIMO
UNIVERSITETAS

Įsivardinę jaučiamą emociją pagalvokite, kokį fizinį judesį (vieną) norite atlikti, tuomet jį atlikite. Labai svarbu, kad tai sektų iš karto po emocijos įsivardijimo. Pavyzdžiui, įsivardijote, kad jaučiate pyktį ir iškart (nejudėdami) nusprendžiate, kokį sąmoningą fizinį jausmą norite atlikti – pasukti galvą, išsitiesti, atsistoti ar kt. Tokiu būdu emocija realizuojasi per veiksmą ir praeina. Beje, siekiant efektyvumo šiam emocijų valdymo būdui reikia įdirbio, tad nenuleiskite rankų po pirmos nesėkmės.

6. Pajauskite, kurioje kūno vietoje rezonuoja įvardinta emocija

Tiesiog po emocijos įsivardinimo įsiklausykite į kūną ir pajauskite, kurioje jo vietoje ta emocija rezonuoja. Tuomet tą vietą pamasažuokite ar pašildykite – emocija praeis. Šis metodas taip pat reikalauja įdirbio, tad kuo dažniau bandysite, tuo didesnė sėkmės tikimybė.

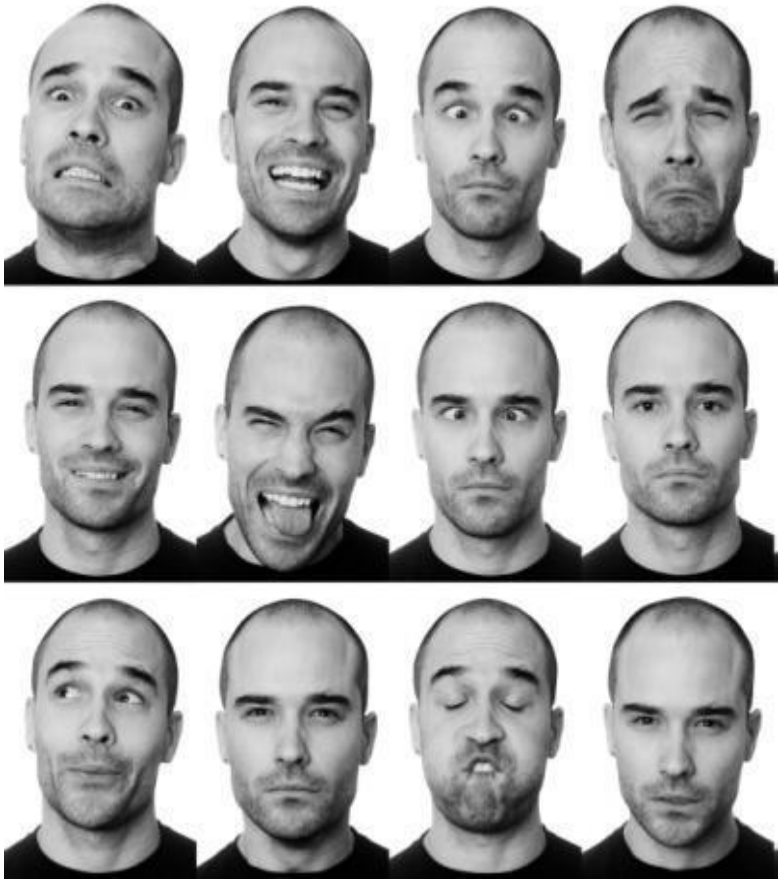
7. Pakalbėkite apie emociją

Tinka tiek pokalbis su kitu žmogumi, tiek su pačiu savimi. Vien nuo to, kad pakalbate apie kylančias emocijas, jos pradeda realizuotis ir atslūgsta, mažėja įtampa. Svarbiausia nepradėti kažko kaltinti dėl to, ką jaučiate – kalbėkite konkrečiai apie emocijas.

8. Iššaukite reikiamą emociją

EGU.lt
GYVENIMO
UNIVERSITETAS

Tai – bene aukštasis darbo su emocijomis pilotažas. Įsivardijus emociją reikia ją pilnai pajausti, ištyrinėti savyje ir tuomet sąmoningai nustumti kažkur už savęs. Tada galite pakviesti norimą emociją, pasistengti ją tarsi įtraukti į save, pilnai pajausti, patyrinėti ir... vėl nustumti. Tuomet galite atgal pasikviesti pirmąją emociją ir vėl pasistengti ją pajausti savyje. Šis metodas reikalauja didžiausio įdirbio, tad neskubėkite ir mokykitės palaipsniui.



9. Atminkite keletą „greitosios pagalbos“ emocijoms technikų:

EGU.lt
GYVENIMO UNIVERSITETAS

- Gilus įkvėpimas / iškvėpimas
- Sąmoningas savo kvėpavimo stebėjimas
- Suskaičiavimas iki 10
- Kūno pajautimas (pasistengti pajausti kažkokią kūno dalį, pvz. kojas, galite jas patrinti, patrepsėti ir t.t.)
- Kvėpavimas burna – pilvu

10. Skirkite laiko bei pastangų

EGU.lt
GYVENIMO
UNIVERSITETAS

Atminkite, jog emocijų valdymas – laiko ir pastangų reikalaujantis darbas. Pirmiausia turite išmokti jas įsivardinti, atpažinti, pajausti, nustoti slopinti, tuomet galite mokytis jų valdymo technikų. Jas įvaldę pastebėsite padidėjusį darbingumą, energingumą bei geresnę emocinę savijautą.

Sužinokite daugiau...

EGU.lt
GYVENIMO UNIVERSITETAS

Žiūrėkite Mariaus Daugelavičiaus webinarą “**Emocijų valdymas**” su **40 proc. nuolaida**! Nuolaidos kodas: pdfknyga

Kviečiame žiūrėti ir kitus Mariaus Daugelavičiaus webinarus:

Asmeninis efektyvumas
Kaip nugalėti savo baimes?
Kaip įveikti depresiją?
Santykių terapija
Kaip įveikti stresą?
Sąmoningas darbas su sapnais

KONTAKTAI: http://www.egu.lt
Rašykite: info@egu.lt
Skambinkite: +37065431010

Marius Daugelavičius
Rašykite: info@mokymaiverslui.lt
Skambinkite +37065918242