


Jak przestać działać pod wpływem emocji?

The image features a stylized illustration of a man on the left and a woman on the right. The man is wearing a light-colored shirt and dark pants. The woman is wearing a light-colored top and a long green skirt. They are surrounded by several speech bubbles containing text. The background is a solid light orange color.

Jak jestem w silnych emocjach, włącza mi się taki automat, że krzyczę i obrażam innych ludzi. Później żałuję tego, bo mogłem to wszystko powiedzieć w inny sposób...

Czasami, kiedy jesteśmy w silnych emocjach, działamy pod ich wpływem żałując później tego, co zrobiliśmy.

Co mogę zrobić żeby działać bardziej świadomie?

Krok 1. Zatrzymaj się na chwilę, weź kilka spokojnych oddechów i nazwij swoje emocje np. Czuję, że jestem wściekły, czuję złość

Krok 2. Określ swoje potrzeby np. Potrzebuję, żeby inni wzięli moje zdanie pod uwagę, chciałbym zostać wysłuchany

Krok 3. Nazwij to, co chciałbyś zrobić w tej sytuacji np. Chcę krzyczeć lub chcę powiedzieć o tym, czego oczekuję

Krok 4. Przypomnij sobie swoje wartości osobiste - to, co jest dla ciebie naprawdę ważne. Zauważ czy to, co chcesz zrobić, zbliży cię do tego co w twoim życiu jest dla ciebie ważne i wartościowe czy cię od tego oddali?