

Ćwiczenie :

1. Zastanów się jaki jest Twój stosunek do emocji? Co dla Ciebie znaczy, że ktoś jest bardzo emocjonalny, a ktoś inny pozbawiony emocji? Z którą grupą ludzi i dlaczego czujesz się lepiej? Kiedy emocje pomagają, a kiedy przeszkadzają?
2. Przywołaj w swej pamięci jakąś nieprzyjemną emocję, którą odczuwałaś/eś w ostatnim czasie. Skup się na tym, w jaki sposób ja odczuwasz? Zastanów się skąd wziął się ten stan? Po co jest ta emocja – co chciała mi podpowiedzieć o mnie i moich potrzebach?
3. Co mogę zrobić, aby następnym razem na nią odpowiedzieć? Co mogę zrobić, żeby mogła odejść?
4. W najbliższym czasie postaraj się zauważyć chwile kiedy będziesz próbowała/ł pozbyć się odpowiedzialności za swoje uczucia. Możesz wtedy pomyśleć np.: „jak on/ona mnie zdenerwował/ła”, „mam zły humor i koniec”, „jak ona mnie zdenerwowała” itp. Zastanów się wówczas jakie Twoje potrzeby lub oczekiwania nie zostały zaspokojone? Jakie wartości zostały pominięte?