

GESTIONAREA EMOȚIILOR , NEGATIVE

26.01.2020



De cele mai multe ori problemele cu care ne confruntăm nu sunt de natură cognitivă ci mai degrabă de natură emoțională. De exemplu: ne enervăm în anumite situații; simțim tot felul de frici față de anumite persoane sau situații (frica de a vorbi în public, de a înota, de a zbura, de conflicte); simțim blocaje atunci când vrem să spunem nu sau să cerem ceva; simțim suferință sau tristețe, dezamăgire atunci când traversăm o perioadă dificilă: o despărțire, când primim o critică sau când cineva nu se comportă conform așteptărilor noastre.

De cele mai multe ori încercăm să “gestionăm” emoțiile cu capul (gândind și analizând) și de cele mai multe ori înțelegem ce se întâmplă, dar la nivel emoțional continuăm să simțim acea emoție (nervi, frica, blocaj etc). O altă modalitate de “gestionare” a emoțiilor este să le controlăm, adică să ne abținem și să le bagăm sub preș negându-le. Ele fiind “sub preș”, nu dispar, ci la un moment dat, când o să vrem mai puțin, vor apărea din nou.

A învăța cum să gestionezi emoțiile tale înseamnă să le asculți și să hotărăști felul în care le vei exprima, fără să le negi și fără să le “ascunzi sub preș”. Atunci când dezvoltă capacitatea de a gestiona echilibrat emoțiile tale, ai șansa de a trăi în liniște și armonie. Vei avea relațiile echilibrate cu tine și cu ceilalți, și vei fi fericit.

Objective

La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:



Conștientizeze felul în care emoțiile funcționează;



Conștientizeze cum funcționează creierul nostru atunci când suntem invadați de emoții negative;



Afle modalități de eliberare și depășire a emoțiilor negative într-un mod igienic.

Cum funcționează emoțiile



Fluxul emoțional – emoțiile au o dinamică proprie care ne ajută să trăim echilibrat, să ne dăm seama de ceea ce dorim să menținem și de ceea ce avem de schimbat. Din păcate, pentru că de cele mai multe ori, nu respectăm această dinamică, păstrăm emoțiile negative în interior și ne “otrăvim” viața;

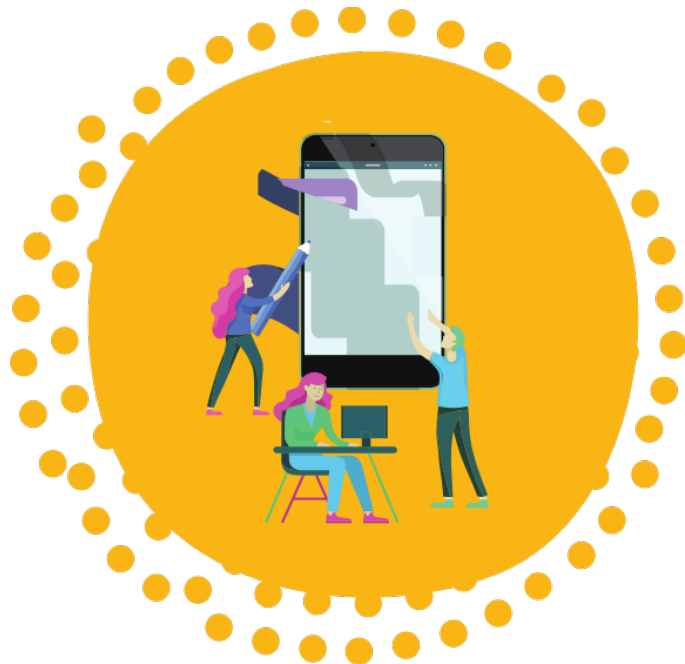


Ascultare de sine – ne ajută să ne ascultăm emoțiile, nu doar ca să le înțelegem ci și să dezvoltăm modalități echilibrate de manifestare a lor și în coerență cu situațiile pe care le trăim, astfel încât să păstrăm sănătatea relațiilor noastre;



Aplicații practice – vor ajuta participanții să se asculte mai bine și să găsească noi modalități de exprimare a emoțiilor.





Cum gestionăm emoțiile negative



Cum **funcționează creierul** nostru atunci când trăim emoțiile negative;



Toaleta emoțională – este un instrument creat de Claudia Jimeno pentru a exprima emoțiile negative într-un mod igienic fără a dăuna, strica, murdări sau otrăvi relațiile noastre. Folosind acest instrument eliberăm acele emoții pe care nu ne dorim să le ținem în noi astfel încât să creăm un spațiu interior mai armonios;



Cum să **păstrăm emoțiile pozitive** în interior – relaxare psihică și fizică. Atunci când știm să aducem sau să creăm în interior stări pozitive (după ce am eliberat emoțiile negative) devenim mai creativi, fericiți și plini de viață și în felul acesta simțim mai puțin emoțiile negative.



Procesul

În cadrul acestui program, 90% practic, se folosesc o varietate de tehnici și exercitii ușor de transpus în realitate. Tehnicile și exercițiile implică participarea activă a cursanților, de aceea se recomandă o ținută lejeră care permite mișcarea fizică.

Exercițiile sunt concepute pentru a facilita/ integra legătura dintre minte, emoție și corp.

Durata – O zi, 3-4 ore fiecare modul

Muṭumim.