

VEŽBA PROCESUIRANJE EMOCIJA

Kroz ovu vežbu učimo da osetimo, procesuiramo i izrazimo emocije,
da se nosimo sa emocijama umesto da ih potiskujemo, minimiziramo,
racionalizujemo...

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Vežba

Emocije su u telu. Potrebno je 90 sekundi da bismo potpuno osetili emociju i 5–8 minuta da potpuno procesuiramo emociju.

Proces se sastoji od 3 koraka: NEUTRALIZACIJA, MENTALIZACIJA, AKCIJA. Ovaj proces ti pomaže da napraviš pauzu pre nesvesne, impulsivne reakcije. Ukoliko dođe do takve reakcije uradi vežbu Trigeri.

Korak 1. NEUTRALIZACIJA

- 1 Zastani, osvesti svoje emocije.
- 2 Pronađi gde osećaš senzacije u telu.
- 3 Oцени intenzitet senzacija od 1 do 10.
- 4 Opiši senzacije u telu.
- 5 Posmatraj osećanja bez evaluacije, osuđivanja .
- 6 Udahni duboko 5–10 puta.
- 7 Oцени sada intenzitet od 1 do 10.
- 8 Primeti da li je došlo do promene i smanjenja intenziteta senzacija.
- 9 Ponovi proces ukoliko je intenzitet viši od 2.

Vežba

Korak 2. MENTALIZACIJA

- 1 Pogledaj spisak osećanja na kraju ovog radnog lista i zapiši koja su to bila osećanja.
- 2 Zapiši misli koje su ti prolazile kroz glavu dok si radio/la korak 1 ove vežbe. I zapiši kako sada vidiš tu situaciju.
- 3 Šta iz ovoga zaključuješ da ti je važno, koja su tvoje potrebe, vrednosti, lične granice, šta te brine, šta želiš?
- 4 Izrazi se:
Želim...
Ne želim...
Hoću/ Biram...
Neću...
Volim...
Ne volim...
- 5 Da li je potrebno da postaviš neku granicu, da jasno iskomuniciraš očekivanja i svoja osećanja?

Korak 3. AKCIJA: Uradi ono što si definisao/la u koraku 5. Ukoliko postoje otpori da to uradiš iznesi ih na grupnom pozivu kako bismo ih zajedno prevazišli.

LISTA OSEĆANJA

Odmorno	Zahvalno	Povređeno	Posramljeno
Udobno	Ganuto	Prazno	Postiđeno
Energično		Napreto	Krivo
Centrirano	Iznenadeno		Zbunjeno
U balansu	Zadivljeno	Tužno	Stidljivo
Jako	Zaprepašćeno	Razočarano	Uvređeno
Živahno	Zatečeno	Obeshrabreno	
Potpuno		Melanholično	Beznadežno
Slobodno	Puno nade	Depresivno	Bespomoćno
	Ohrabreno	Sumorno	Nemoćno
Lagano	Optimistično	Nostalgично	Nepouzđano
Osveženo			
Obnovljeno	Radoznalo	Kajanje	Skeptično
Budno	Fascinirano	Žaljenje	Izguđljeno
Oprezno	Ukljućeno	Krivica	
	Angažnovano	Pokajanje	Uznemireno
Smireno	Inspirisano		Nelagodno
Mirno	Nadahnuto	Zabrinuto	Nemirno
Opušćeno	Zainteresovano	Uplašeno	
Olakšanje		Nervozno	Ljubomorno
Spokojno	Samopouzđano	Nepoverljivo	Zavidno
Bezbrіžno	Odlućno	Panićno	
Pavnodušno	Rešeno	Paralisano	Preopterećeno
	Ponosno	Anksiozno	Rastrojeno
Zadovoljno	Otvoreno	Zaprepašćeno	Šokirano
Ispunjeno	Moćno		Pobuđeno
	Sigurno	Usamljeno	Oprezno
Srećno		Žalosno	
Radosno	Cenjeno		Frustrirano
Zabavljeno	Voljeno	Ranjivo	Iritirano
Veselo	Prihvaćeno	Nesigurno	Iznervirano
Oduševljeno		Osetljivo	Ogorćeno
			Ugroženo
Uzbuđeno		Umorno	
Avanturistićki		Iscrpljeno	Besno
Razigrano		Izmoreno	Ljuto
Željno		Pospano	Furiozno
Strastveno		Teško	Ozlojeđeno
Ushićeno		Poraženo	
Ozareno			Odbojno
		Povućeno	Averzirano
Nežno		Dosadno	Mržnja
Toplo		Izolovano	Gađenje
Iskreno		Odvojeno	
Otvoreno		Otuđeno	Iznevereno
Saosećajno		Apatično	Suzdržano
Druželjubivo		Iskljućeno	Beznaćajno
Dirnuto		Nestrpljivo	Inferiorno

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs