



Emocja jest informacją, nie gotową instrukcją. Karta pomaga zatrzymać się przy sytuacji, zauważyć automatyczną myśl, reakcję ciała, emocję i zachowanie. Nie chodzi o znalezienie „idealnej” odpowiedzi, lecz o lepsze rozumienie własnego doświadczenia.

PRZYKŁAD

Sytuacja / Co się wydarzyło

Prezentacja projektu w pracy / wypowiedź na forum grupy. Muszę przedstawić swój pomysł na spotkaniu zespołu. Widzę, że szef i koledzy patrzą na mnie.

Myśl / przekonanie

Zablokuję się i zapomnę języka w gębie. Wszyscy zauważą, że trzęsą mi się ręce i uznają mnie za niekompetentnego. Ośmieszę się, a mój pomysł jest beznadziejny. Wiara w te myśli na starcie: 90%

Emocje

Paraliżujący lęk, wstyd, bezsilność.

Ciało

Szybkie bicie serca, suchość w gardle, płytki oddech, potliwość.

Zachowanie / konsekwencja

Mówię bardzo szybko, żeby mieć to już za sobą.
Unikam kontaktu wzrokowego, patrzę w podłogę.
Skracam wypowiedź i nie mówię o najważniejszych zaletach swojego pomysłu.



Odkryj Swoje Emocje - Arkusz Treningowy

1. Twoja sytuacja

Co się wydarzyło? Zapisz możliwie konkretne fakty.

2. Twoja myśl / przekonanie

Jaka myśl pojawiła się w Twojej głowie?

3. Co poczuł_ś?

Nazwij emocję i określ jej siłę 0-10.

4. Co działo się w Twoim ciele?

Oddech, napięcie, ciężar, ciepło, puls, potrzeba ruchu...

5. Konsekwencja / zachowanie

Co zrobił_ś lub czego uniknł_ś?

6. Jaki mały krok może mi teraz pomóc?

Bezpieczny i zgodny z tym, co dla mnie ważne.