

WARSZTAT

„Jak zrozumieć emocje i odzyskać spokój”

Wstęp – przedstawienie się.

Cześć, nazywam się Grzegorz Drabik.

Jestem trenerem biznesu, coachem i specjalistą do spraw szkoleń.

Na co dzień pracuję w firmie chemicznej, gdzie zajmuję się wdrażaniem nowych pracowników oraz szkoleniem zespołu — zarówno osób, które dopiero zaczynają, jak i tych, które są już w firmie, ale potrzebują wsparcia w związku ze zmianami.

To, co jest dla mnie bardzo ważne, to praca z człowiekiem — nie tylko na poziomie wiedzy, ale też emocji, podejścia i sposobu myślenia.

Poza pracą dużo czasu poświęcam rozwojowi osobistemu i duchowemu. Lubię aktywność — góry, piłkę nożną, siłownię, spacer — ale też pracę nad sobą i swoim wnętrzem.

Angażuję się również w pomoc osobom uzależnionym — prowadzę spotkania i warsztaty, wspierając ludzi w wychodzeniu z uzależnień i wracaniu do siebie.

I to właśnie doświadczenie — zarówno zawodowe, jak i życiowe — doprowadziło mnie do miejsca, w którym dziś mogę dzielić się z Tobą wiedzą i praktyką pracy z emocjami.

Ten materiał powstał jako część materiałów, które są w Akademii Inteligencji Emocjonalnej — 4-miesięcznym procesie powrotu do kontaktu ze sobą, emocjami i ciałem.

Struktura warsztatu:

1. Chaos emocjonalny i pustka emocjonalna.
2. Rola świadomości w emocjach.
3. Zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami. Korzyści z uwalniania emocji.
4. Mity na temat emocji.
5. Emocje jako wskazówki, informacje.
6. Kurs online: Uwolnij emocje i odzyskaj wewnętrzny spokój.

Zanim przejdziemy do dzisiejszego tematu, chcę powiedzieć kilka słów o serii medytacji „**Uwalnianie Emocji**”.

Stworzyłem ten proces dla osób, które czują, że noszą w sobie dużo napięcia, tłumią emocje albo nie wiedzą, jak bezpiecznie je przeżywać.

To nie jest zbiór przypadkowych medytacji. To uporządkowany proces składający się z 10 medytacji prowadzonych, który krok po kroku prowadzi od zatrzymania się i kontaktu ze sobą, przez bezpieczne czucie emocji, aż do ich uwolnienia i integracji.

Oprócz samych medytacji otrzymujesz również materiały, które pomagają zrozumieć, czym są emocje, jak działają w ciele i jak pracować z nimi w zdrowy sposób.

Jeżeli po dzisiejszym warsztacie poczujesz, że chcesz pójść głębiej i zacząć regularnie pracować ze swoimi emocjami, ta seria może być dla Ciebie wartościowym wsparciem.

Bo emocje nie są problemem. Problemem jest często to, że przez lata byliśmy uczeni je tłumić, wypierać albo przed nimi uciekać.

Ta seria pomaga wrócić do naturalnego kontaktu ze sobą, odzyskać wewnętrzny spokój i nauczyć się przeżywać emocje bez walki z nimi. Link do medytacji poniżej:

<https://odrozeniefeniksa.pl/produkt/uwalnianie-emocji-proces-medytacyjny/>

1. Chaos emocjonalny i pustka emocjonalna.

Przez długi czas myślałem, że tylko ja tak mam.

Że tylko ja czuję wewnętrzny chaos.

Że tylko ja nie rozumiem własnych emocji.

Że tylko ja raz czuję wszystko naraz, a innym razem nie czuję prawie nic.

Dopiero kiedy zacząłem rozmawiać z innymi ludźmi o emocjach, odkryłem, że to doświadczenie jest znacznie bardziej powszechne, niż mi się wydawało.

Wiele osób żyje albo w chaosie emocjonalnym, albo w pustce emocjonalnej.

Różnica między chaosem a pustką.

W chaosie emocjonalnym emocji jest tak dużo, że trudno je pomieścić.

W pustce emocjonalnej emocje są tak mocno schowane, że trudno je odnaleźć.

Chaos to przeciążenie emocjami.

Pustka to odłączenie od emocji.

Choć wyglądają inaczej, bardzo często mają wspólne źródło — brak bezpiecznego kontaktu ze swoimi uczuciami.

Dobra wiadomość jest taka, że zarówno z chaosu, jak i z pustki można wyjść.

Pierwszym krokiem jest zatrzymanie się i stworzenie przestrzeni do szczerego spotkania z tym, co naprawdę dzieje się w naszym wnętrzu.

Dlaczego pojawia się chaos emocjonalny?

Emocje same w sobie nie są problemem. Problem zaczyna się wtedy, gdy tracimy z nimi kontakt.

Wiele osób przez lata:

- tłumia emocje,
- ignoruje je,
- ucieka od nich,
- próbuje „ogarnąć się” mimo napięcia.

I właśnie wtedy zaczyna tworzyć się **chaos emocjonalny**.

♦ **Chaos emocjonalny to przeciążenie.**

To sytuacja, w której:

- emocji jest za dużo naraz,
- układ nerwowy jest przebodźcowany,
- pojawia się napięcie, gonitwa myśli, impulsywność,
- emocje „wylewają się” w niekontrolowany sposób.

Człowiek czuje wtedy:

- przytłoczenie,
- rozdrażnienie,
- wybuchy emocji,
- trudność w zrozumieniu siebie.
- nie ma wewnętrznej spójności w nas,

♦ Chaos emocjonalny często nie wynika z tego, że czujesz „za mocno”.

On wynika z:

- zamknięcia się na czucie,
- braku kontaktu ze sobą,
- odcięcia od ciała i emocji.

Bo emocje, które nie są przeżywane:

- kumulują się w ciele,
- tworzą napięcie,
- przeciążają układ nerwowy.

- ◆ Do chaosu prowadzi również:
 - wypieranie swoich potrzeb emocjonalnych,
 - brak uczciwości wobec siebie,
 - skupienie wyłącznie na świecie zewnętrznym, szukałem tam rozwiązań, odpowiedzi, zakładałem maski,
 - nadmierne przejmowanie emocji innych ludzi,
 - wchodzenie w nowe sytuacje i przeciążenie ilością bodźców,
 - uruchamianie dawnych ran przez obecne sytuacje.

Często jesteśmy wtedy w terażniejszości, ale emocjonalnie reagujemy bólem z przeszłości.

Czym jest pustka emocjonalna?

Pustka emocjonalna różni się od chaosu.

W chaosie emocji jest za dużo. W pustce — człowiek przestaje je czuć i zamyka się na świat zakładając maski.

- ◆ **Pustka emocjonalna to odłączenie od siebie.**

To stan, w którym:

- nic nie cieszy,
- trudno coś poczuć,
- pojawia się obojętność,
- człowiek działa mechanicznie,
- życie staje się „bez smaku”.

Często pojawia się myśl:

„Nie wiem już, co czuję.”

„Nic mnie nie rusza.”

„Jakby mnie nie było.”

- ◆ Pustka emocjonalna bardzo często jest skutkiem:
 - długotrwałego tłumienia emocji,
 - życia w stresie i napięciu, a w konsekwencji przeciążenia i wejścia w tryb przetrwania,
 - odcinania się od bólu przez lata aż w końcu nic się nie czuje.

To mechanizm obronny organizmu.

Kiedy przez długi czas emocji było za dużo, psychika zaczyna się od nich odcinać, żeby przetrwać.

♦ Problem polega na tym, że kiedy odcinamy ból emocjonalny odcinamy też:

- radość,
- bliskość,
- spontaniczność,
- poczucie życia.

Co pomaga?

Rozwiązaniem nie jest dalsze tłumienie siebie. Ani chaos, ani pustka nie są „wrogiem”. To sygnały, że utraciliśmy kontakt ze sobą.

Dlatego pomocne stają się:

- zatrzymanie,
- kontakt z ciałem,
- zauważanie emocji,
- regulacja układu nerwowego,
- uczenie się bycia z tym, co czujemy,
- stopniowy powrót do siebie.

Bo emocje nie chcą Cię zniszczyć. One próbują coś Ci pokazać.

2. Rola świadomości w emocjach.

Rozwijanie samoświadomości to podstawowy krok w kierunku życia w zgodzie ze sobą. To proces odkrywania kim jestem, co mnie kształtuje, co mnie porusza – i jak moje myśli, emocje, decyzje i reakcje wpływają na innych oraz na mnie samą. To coś więcej niż „znam siebie”. To praktyka bycia uważną obserwatorką własnych stanów, reakcji, potrzeb i wartości – z poziomu akceptacji, a nie oceny. Świadomość daje wybór i zatrzymuje automatyczne reakcje. Dzięki świadomości przechodzimy z automatyzmu, trybu przetrwania do wyższych stanów świadomości.

a) Uważność na myśli i emocje.

To zdolność do zauważania tego, co czuję i co myślę w danym momencie, zanim zadziała nawykowy automatyzm. Uważność nie polega na tym, że nie przeżywamy trudnych emocji. Polega na tym, że nie dajemy się im porwać, lecz umiemy je rozpoznać, nazwać i zatrzymać się przed impulsywną reakcją.

- ♦ „Czuję napięcie w brzuchu i irytację – co się wydarzyło?”
- ♦ „Zaczynam myśleć, że znowu zawiodłam. Czy to fakt, czy interpretacja?”

Uważność to pierwszy krok do wolności wewnętrznej.

b) Rozpoznawanie schematów i przekonań.

Każdy z nas nosi w sobie zestaw przekonań – niektóre wspierające, inne ograniczające. Wiele z nich pochodzi z dzieciństwa, relacji z rodzicami, szkoły, otoczenia. Często działamy w oparciu o schematy, których nie jesteśmy świadomi:

„Muszę zasłużyć na miłość”
„Nie wolno pokazywać słabości”
„Jeśli jestem sobą, zostanę odrzucona”

Rozwijanie samoświadomości to rozpoznawanie tych wewnętrznych programów, zadawanie im pytań, a w końcu – tworzenie własnych, bardziej wspierających narracji.

c) Kontakt z ciałem.

Ciało jest „domem emocji”. Zanim umysł coś nazwie, ciało już wie: napięcie w żołądku, ściśnięte gardło, ucisk w klatce piersiowej, przyspieszony oddech. Rozwój samoświadomości obejmuje słuchanie sygnałów płynących z ciała – traktowanie ich jak ważnych komunikatów, nie przeszkód.

- ♦ „Zaciskam szczękę – czy to sygnał złości?”
- ♦ „Oddycham płytko – czy coś mnie właśnie niepokoi?”

Praca z ciałem (np. skanowanie ciała, uważny ruch, taniec intuicyjny, Lowen, TRE) to skuteczna droga do pogłębienia kontaktu ze sobą.

d) Refleksyjność i autorefleksja.

To umiejętność zatrzymania się i spojrzenia na siebie z szerszej perspektywy:

„Dlaczego zareagowałam tak emocjonalnie?”
„Co mnie w tym naprawdę dotknęło?”
„Czy to moja reakcja, czy echo czegoś starszego?”

Refleksyjność daje przestrzeń między bodźcem a reakcją. To właśnie wtedy zaczynamy działać z poziomu świadomości, a nie z poziomu nawyków i obron. Autorefleksja to praktyka codzienna – warto zadawać sobie pytania, prowadzić dziennik, rozmawiać z zaufaną osobą lub terapeutą.

e) Odwaga patrzenia w siebie z życzliwością.

Samoświadomość bez akceptacji może zamienić się w wewnętrznego krytyka. Dlatego tak ważne jest, by uczyć się patrzeć na siebie z czułością, nawet gdy widzimy coś trudnego. To postawa: „Nie jestem doskonała – i to jest w porządku.

Chcę siebie rozumieć, nie karać.” Bez życzliwości wobec siebie:

- autorefleksja staje się samobiczowaniem,
- emocje są ignorowane lub wstydlive,
- rozwój staje się presją, nie drogą.

Samoświadomość rozwijana z miłością prowadzi do rozwoju i wzrastania.

Samoświadomość rozwijana z krytyką prowadzi do zamknięcia.

Emocja ≠ reakcja → między nimi jest przestrzeń.

Świadomość = zauważenie tego, co się dzieje. Jeśli nie wprowadzamy naszej świadomości w emocje, to tak naprawdę nie dostrzegamy ich.

„To, co nieświadome — steruje Tobą”.

Wpływa to na Twoje decyzje i wybory w życiu codziennym i często nawet nie wiesz dlaczego coś robisz.

Nazwanie emocji = pierwszy krok do regulacji.

Obserwacja zamiast utożsamienia → „czuję złość” vs „jestem zły”

3. Zdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami + korzyści z uwalniania emocji.

1. Świadomość i obserwacja.

Pierwszym krokiem jest zauważenie emocji. Świadomość, obecność i uważna obserwacja tego, co dzieje się w Tobie, pozwalają:

- zrozumieć swoje reakcje,
- zobaczyć, co naprawdę czujesz,
- odkryć, co Tobą kieruje.

Im większy masz kontakt ze swoimi emocjami:

- tym lepiej poznajesz siebie,
- tym bardziej rozumiesz swoje zachowania,
- tym wyraźniej widzisz swoje potrzeby.

Twoje wnętrze cały czas wysyła sygnały. Gdy zaczniesz je zauważać — łatwiej dbasz o siebie.

2. Zrozumienie emocji.

Zadaj sobie pytanie: „Dlaczego tak się czuję?”

Każda emocja niesie informację. To nie problem — to wskazówka.

Emocje są jak listonosz:

- przynoszą wiadomość o tym, jak odbierasz rzeczywistość,
- pokazują, co wymaga Twojej uwagi.

Gdy emocja zostaje wysłuchana:

- zaczyna się rozpuszczać,
- pojawia się jasność,
- widzisz, co możesz zrobić.

3. Przeżywanie emocji.

Nie chodzi o analizowanie. Chodzi o doświadczenie. Pozwól emocji:

- być,
- przepłynąć przez ciało,
- wybrzmieć.

Im mniej z nią walczysz — tym szybciej się reguluje.

4. Wyrażanie emocji.

Szczera rozmowa z drugą osobą:

- uwalnia napięcie,
- pomaga nabrać dystansu,
- pozwala spojrzeć na emocję z szerszej perspektywy.

Kiedy mówisz o tym, co czujesz:

- przestajesz się z tym utożsamiać,
- zaczynasz to widzieć.

5. Ekspresja przez ciało i działanie.

Emocje to energia w ciele. Potrzebują ruchu i rozładowania.

Możesz je wyrażać poprzez:

- oddech,
- ruch,
- aktywność fizyczną,
- świadome działanie.

Rozładowanie napięcia:

- zmniejsza intensywność emocji,
- pozwala wrócić do spokoju,
- daje przestrzeń na refleksję.

6. Praca z ciałem.

Ciało przechowuje emocje. Dlatego praca z nim jest kluczowa. Pomocne metody:

- TRE (drżenia neurogeniczne),
- metoda Lowena,
- joga,
- oddech biodynamiczny,
- oddychanie holotropowe.

Skupienie na ciele i oddechu:

- pomaga uwolnić napięcia,
- przywraca równowagę,
- pogłębia kontakt ze sobą.

7. Praca z częściami (subosobowościami).

Każda emocja ma swoją intencję. Zamiast ją odrzucać — możesz wejść z nią w dialog. Zapytaj:

„Po co się pojawiaasz?”

„Czego potrzebujesz?”

To pozwala:

- zrozumieć siebie głębiej,
- zmienić relację ze sobą,
- przejść z krytyki do wsparcia i łagodności.

8. Pisanie ekspresywne.

Pisanie to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych metod pracy z emocjami.

Badania (m.in. James Pennebaker) pokazują, że:

- pomaga uwalniać emocje,
- poprawia samopoczucie,
- wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne.

Na początku możesz poczuć:

- trudniejsze emocje,
- chwilowy spadek nastroju

To naturalne — bo dotykasz tego, czego wcześniej unikałeś. Z czasem pojawia się:

- ulga,
- większa jasność,
- więcej energii.

Korzyści z uwalniania emocji.

Znajomość swoich emocji i obserwacja ich jest kluczem do uspokojenia swojego instynktu i koncentracji swojej uwagi na tym co chcemy. Wzięcie odpowiedzialności za to co dzieje się w nas pozwala nam odnaleźć naszą moc. Obserwacja emocji i pozwolenie im na przepływ przez nasze pole energii bez stawiania im oporu i blokowania ich daje nam informacje, wskazówki co w konsekwencji prowadzi do jasności umysłu, uważności, zrozumienia i ulgi.

W życiu występują sytuacje w których nasze życie jest zagrożone więc natura dała nam strach. Relacje międzyludzkie wymagają stawiania granic, asertywności

więc natura dała nam złość. W życiu zdarzają się sytuację, gdy nasze działania krzywdzą innych, więc natura dała nam sumienie i poczucie winy związane z naszymi czynami, które ranią innych. Życie jest pełne strat, które trzeba opłakać, więc natura dała nam smutek. Życie jest pełne pięknych chwil, więc natura dała nam radość, by się nimi cieszyć. Życie jest pełne sytuacji, gdy ktoś nas zrani, więc natura dała nam żal. Wszystkie emocje są po coś i na coś, kwestia tylko albo aż otwartości na nie i odczuwania ich.

Korzyści z integracji emocji to:

- uspokaja się nasz układ nerwowy, staje się on zdrowszy, przestajemy odbierać poprzez rany z przeszłości rzeczywistość w tu i teraz, czyli możemy spojrzeć na to co jest takim jakim jest naprawdę,
- wychodzimy z trybu przetrwania,
- odblokowuje się akupunkturowy system energetyczny, rozwiązują się blokady energetyczne w naszym ciele, energia zaczyna lepiej przepływać przez ciało, a co za tym idzie mamy zdrowsze ciało i więcej energii do życia, wzrasta nasza siła witalna, mamy więcej energii do życia,
- uzdrawiamy schorzenia powstałe przez wyparcie emocji, znikają bóle oparte na cierpieniu,
- nasze ciało staje się bardziej wypoczęte, nasza skóra się zmienia, stajemy świeżsi,
- czujemy części naszego ciała, wchodzimy w nasze ciało swoją uwagę, nawiązujemy kontakt z naszym ciałem, przestajemy się dysocjować od niego,
- obniża się poziom niepokoju, lęku, poziom agresji w nas, uspakaja się nasz instynkt, przez co działa on w normalny sposób, wtedy kiedy trzeba i reaguje na realne zagrożenie, zdrowy instynkt daje nam intuicyjne działanie,
- przestajemy uciekać od swoich emocji w różnego rodzaju używki, czyli wychodzimy z destrukcyjnych sposobów radzenia sobie z emocjami,
- jesteśmy coraz bardziej uważni, obecni w tu i teraz, jesteśmy bardziej poczytalni,
- coraz pełniej doświadczamy chwili obecnej,
- przestajemy projektować swoje emocje na innych i projektować je na świat zewnętrzny,
- przestajemy chodzić sfrustrowani i szukać konfliktów, bo zmniejsza się poziom agresji w nas,
- przestajemy przerzucać swój ból emocjonalny na innych, przestajemy ranić, krzywdzić innych,
- tworzymy relacje oparte na uczciwości, bliskości emocjonalnej, zaczynamy budować zdrowe więzi,
- stajemy się współczujący, wyrozumiali dla siebie i dla innych, zwiększa się nasza empatia,
- pojawia się coraz więcej pozytywnych emocji, pojawia się radość z samego faktu, że jesteśmy, że żyjemy, w konsekwencji zaczynamy cieszyć się też obecnością innych,
- zaczynamy szanować innych i dawać im wolność emocjonalną,
- zmniejsza się poczucie bycia zależnym, z zwiększa się nasza samodzielność,
- zwiększa się nasza zdolność do kochania innych,
- zaczynamy coraz bardziej ufać innym,
- pojawia się spokój i pogoda ducha,
- przestajemy być uzależnieni od emocji, co daje przestrzeń na zaistnienie stanom istnienia takim jak spokój i radość z tego że jesteśmy,
- nawiązujemy kontakt z własnym wnętrzem, ze źródłem w nas,
- poszerza się nasza perspektywa, zaczynamy dostrzegać i czuć więcej,
- zaczynamy rozumieć swoje zachowania i swoje wcześniejsze doświadczenie,
- nawiązujemy kontakt z energiami większymi od nas samych, łączymy się z nurtem życia.

„Emocje nie są problemem — są zasobem.”

4. Mity na temat emocji.

Bardzo ważne jest rozbroić przekonania, które blokują pracę z emocjami.

Najważniejsze mity:

„Okazywanie emocji to słabość” → ✓ to odwaga i kontakt ze sobą.

Wielu z nas zostało nauczonych, że trzeba być „twardym” i nie pokazywać tego, co czujemy.

Prawda jest odwrotna.

Okazywanie emocji to odwaga — gotowość, by pokazać siebie bez maski.

To nie emocje są problemem, tylko lęk przed:

- odrzuceniem,
- oceną,
- brakiem akceptacji,

Często działa w nas surowy, wewnętrzny głos: „nie pokazuj”, „nie czuj”.

Efekt?

Zamiast czuć — tłumimy.

A wtedy pojawia się napięcie, frustracja i chaos.

Otwartość to moc. Zamknięcie to pozorna siła.

„Trudne emocje są złe” → ✓ są informacją o potrzebach i granicach.

Nie lubimy bólu — to naturalne.

Ale emocje nie są ani dobre, ani złe.

Każda z nich to informacja:

- o potrzebach,
- o granicach,
- o tym, co dzieje się w Tobie.

Problem zaczyna się, gdy:

- je tłumisz,
- uciekasz od nich,
- nie umiesz ich regulować.

Wtedy się nawarstwiają i przytłaczają.

To, czego nie czujesz świadomie — zostaje w ciele.

„Emocje trzeba kontrolować” → ✓ trzeba je rozumieć i regulować.

Czasem odcięcie jest potrzebne — np. w sytuacji zagrożenia.

Ale jako styl życia?

To droga do napięcia i zamknięcia.

Ignorowanie emocji działa jak odkładanie problemu do szuflady”

- on nie znika
- on rośnie

To samo dzieje się w Tobie:

- ignorujesz emocje → wracają silniejsze
- ignorujesz siebie → życie zaczyna Cię „budzić”

Emocji nie trzeba kontrolować.

Trzeba nauczyć się je czuć i regulować.

„Emocje = ja” → ✓ emocja to stan, nie tożsamość.

Czujesz złość → „jestem zły”

Czujesz wstyd → „jestem beznadziejny”

To nieprawda.

Emocja to stan — nie tożsamość.

To, co czujesz, mówi o Twoim doświadczeniu, ranach i potrzebach — ale nie definiuje Ciebie.

Problem zaczyna się, gdy:

- wypierasz emocje,
- walczysz z nimi,
- utożsamiasz się z nimi.

Im bardziej się blokujesz — tym bardziej to wraca.

Nie dlatego, że tym jesteś... tylko dlatego, że nie pozwalasz temu przepłynąć.

„Jak zignoruję emocję — zniknie” → ✓ wróci silniejsza.

Wyparcie ≠ uwolnienie.

To, co ignorujesz:

- zostaje w ciele,
- wraca w innych sytuacjach,
- buduje napięcie.

Uwolnienie zaczyna się od: kontaktu, zgody i czucia.

Nie możesz uwolnić czegoś, czego nie chcesz poczuć.

To, od czego uciekasz — steruje Tobą.

To, z czym się spotkasz — zaczyna się rozpuszczać.

„Negatywne emocje przyciągają złe rzeczy” → ✓ brak kontaktu z emocjami blokuje życie.

To sprawia, że zaczynasz bać się własnych emocji.

Czujesz smutek, lęk, złość — i próbujesz to tłumić lub udawać, że wszystko jest okej.

Prawda jest inna.

Emocje nie przyciągają wydarzeń.

Są informacją o tym, co dzieje się w Tobie.

Problemem nie jest emocja — tylko brak kontaktu z nią.

To, czego nie czujesz:

- zostaje w ciele,
- wpływa na decyzje,
- działa z poziomu podświadomości.

Paradoks:

Nie emocje Cię blokują — tylko ich unikanie.

Podsumowanie

Emocje nie są problemem.

Problemem jest brak kontaktu z nimi.

To, czego nie czujesz — kontroluje Cię z ukrycia.

To, co czujesz — możesz zrozumieć i uwolnić.

5. Emocje jako wskazówki, informacje.

Emocje jako sygnał o tym co jest w Tobie. Każda emocja coś sygnalizuje.

Nie mówi wprost słowami, mówi przez odczucie. To jak kontrolka w samochodzie:

- nie jest problemem,
- pokazuje, że coś wymaga uwagi.

Ignorowanie emocji działa tak, jak ignorowanie kontrolki:

- problem nie znika,
- tylko się pogłębia.

Co emocje próbują powiedzieć.

Zamiast pytać:

„jak się tego pozbyć?”

zaczynij pytać:

„co ta emocja próbuje mi powiedzieć?”

To zmienia wszystko. Bo przechodzisz z walki, do czucia i rozumienia siebie.

Przykłady emocji i ich znaczenia.

Lęk

- coś jest ważne,
- coś może być zagrożeniem,
- potrzebujesz bezpieczeństwa.

Złość

- Twoja granica została przekroczona,
- coś jest „nie tak”,
- potrzebujesz postawić granicę.

Smutek

- coś zostało utracone,
- coś było dla Ciebie ważne,
- potrzebujesz przeżyć i domknąć.

Napięcie / stres

- coś jest przeciążające,
- potrzebujesz zatrzymania lub odpoczynku.

**Każda emocja coś komunikuje.
I kiedy zaczynasz jej słuchać, zaczynasz rozumieć siebie.**

Ćwiczenie: „Co ta emocja próbuje mi powiedzieć?”

Nauka słuchania emocji zamiast walki z nimi

Cel ćwiczenia:

Zobaczyć emocje jako informacje i wskazówki, a nie problem. Nauczyć się rozpoznawać, co emocje próbują komunikować o Twoich potrzebach, granicach i wewnętrznym stanie.

KROK 1 — Zatrzymanie.

Usiądź w spokojnym miejscu. Weź kilka wolnych oddechów. Pomyśl o emocji, którą czujesz teraz lub która ostatnio często się pojawia. Nie próbuj jej zmieniać. Po prostu ją zauważ.

KROK 2 — Nazwij emocje.

Jaką emocję teraz czuję?

- lęk
- złość
- smutek
- napięcie
- frustrację
- wstyd
- samotność
- chaos
- inną:

.....

Jak mocno ją czuję od 1 do 10?

.....

Samo nazwanie emocji zaczyna porządkować chaos.

KROK 3 — Kontakt z ciałem.

Zamknij oczy i skieruj uwagę do ciała. Gdzie najbardziej czuję tę emocję?

.....

Jakie to ma odczucie?

- ścisk,
- ciężar,
- gorąco,
- napięcie,
- pustka,

- drżenie.

.....

Położ tam rękę i przez chwilę spokojnie oddychaj.

KROK 4 — Zamiast walczyć... zacznij słuchać.

Teraz zadaj sobie pytanie:

„Co ta emocja próbuje mi powiedzieć?”

Nie analizuj za mocno. Pozwól pojawić się pierwszym odpowiedzią.

Jeśli czujesz LĘK:

Zapytaj siebie:

- Co jest dla mnie teraz ważne?
- Czego się obawiam?
- Czego potrzebuję, żeby poczuć więcej bezpieczeństwa?

Odpowiedzi:

.....

Jeśli czujesz ZŁOŚĆ:

Zapytaj siebie:

- Czy jakaś moja granica została przekroczona?
- Na co się nie zgadzam?
- Gdzie nie jestem szczery/a wobec siebie?

Odpowiedzi:

.....

Jeśli czujesz SMUTEK:

Zapytaj siebie:

- Co utraciłam/em?
- Co było dla mnie ważne?
- Czego potrzebuję, żeby to domknąć lub przeżyć?

Odpowiedzi:

.....

Jeśli czujesz NAPIĘCIE / STRES:

Zapytaj siebie:

- Co mnie przeciąża?
- Gdzie za dużo od siebie wymagam?
- Czego potrzebuje moje ciało?

Odpowiedzi:

.....

KROK 5 — Zobacz potrzebę pod emocją.

Jaką potrzebę pokazuje mi ta emocja?

- odpoczynku
- bezpieczeństwa
- bliskości
- postawienia granicy
- spokoju
- wsparcia
- szczerości wobec siebie
- odpuszczenia presji
- inną:

.....

Emocje często pokazują potrzeby, których wcześniej nie zauważaliśmy.

KROK 6 — Mały krok dla siebie.

Co mogę zrobić dziś, żeby zadbać o tę potrzebę?

(np. odpocząć, powiedzieć „nie”, porozmawiać z kimś, pobyć samemu, odpuścić presję)

.....

.....

Refleksja końcowa

Co odkryłam/em dzięki tej emocji?

.....

Jak zmienia się moje podejście, gdy przestaję walczyć z emocją?

.....

Co dzieje się ze mną, gdy zaczynam słuchać siebie?

.....

Na zakończenie przeczytaj powoli:

- ✨ „Moje emocje nie są przeciwko mnie.”
- ✨ „Każda emocja coś komunikuje.”
- ✨ „Nie muszę od niej uciekać.”
- ✨ „Mogę słuchać siebie z uważnością.”
- ✨ „To, co czuję, może stać się drogą do lepszego zrozumienia siebie.”

Podsumowanie:

- Emocje to język Twojego wnętrza.
- Chaos to brak kontaktu, nie problem.
- Świadomość daje wybór i otwiera na czucie emocji.
- Uwalnianie daje energię i powoduje, że zaczyna przepływać ona w naturalny sposób.
- Prawdziwa zmiana zaczyna się od czucia.

**„Jeśli chcesz nauczyć się pracować z emocjami krok po kroku —
to właśnie tego nauczysz się w kursie online: Uwolnij emocje i
odzyskaj wewnętrzny spokój.”**

6. Kurs online: Uwolnij emocje i odzyskaj wewnętrzny spokój.

Dzisiejszy warsztat jest początkiem.

Poznanie mechanizmów emocji może przynieść wiele zrozumienia, ale prawdziwa zmiana pojawia się wtedy, gdy zaczynamy regularnie pracować ze sobą i wdrażać tę wiedzę do codziennego życia.

Wiele osób wie już, że tłumienie emocji nie działa.

Wie, że złość, lęk, smutek czy poczucie winy nie znikają tylko dlatego, że przestajemy o nich myśleć.

Problem polega na tym, że większość z nas nigdy nie nauczyła się, jak zdrowo przeżywać emocje.

Nikt nie pokazał nam:
jak rozpoznawać emocje,
jak regulować napięcie,
jak radzić sobie ze stresem,
jak stawiać granice,
jak nie reagować impulsywnie,
jak uspokajać układ nerwowy,
jak nie przejmować emocji innych ludzi.

Właśnie dlatego stworzyłem kurs:

„Uwolnij emocje i odzyskaj wewnętrzny spokój”.

Link do kursu:

<https://odrozeniefeniksa.pl/produkt/uwolnij-emocje-i-odzyskaj-wewnetrzny-spokoj/>

To nie jest kurs oparty wyłącznie na teorii.

To praktyczny proces rozwoju inteligencji emocjonalnej, który pomaga odzyskać kontakt ze sobą, zrozumieć własne reakcje i nauczyć się świadomie zarządzać swoim życiem emocjonalnym.

W trakcie kursu nauczysz się:

- ✓ czym naprawdę są emocje i dlaczego pojawiają się w naszym życiu,
- ✓ jak odróżniać emocje od uczuć i interpretacji,
- ✓ jak rozpoznawać sygnały wysyłane przez ciało,
- ✓ jak budować samoświadomość emocjonalną,
- ✓ jak pracować ze złością, lękiem, stresem i frustracją,
- ✓ jak rozpoznawać swoje wyzwalacze emocjonalne,
- ✓ jak regulować układ nerwowy i wychodzić ze stanu przeciążenia,
- ✓ jak komunikować swoje potrzeby i granice,
- ✓ jak budować zdrowe relacje oparte na empatii i asertywności,
- ✓ jak wzmacniać odporność psychiczną i emocjonalną,
- ✓ jak przestać działać na autopilocie i zacząć świadomie wybierać swoje reakcje.

Kurs zawiera również liczne ćwiczenia rozwojowe, testy samoświadomości, praktyczne narzędzia do codziennego stosowania oraz medytacje prowadzone wspierające pracę z emocjami i regulację układu nerwowego.

Znajdziesz tam między innymi tematy związane z:

- 🌿 emocjami i ich rolą w życiu,
- 🌿 samoświadomością,
- 🌿 wyzwalaczami emocjonalnymi,
- 🌿 komunikacją i relacjami,
- 🌿 odpornością emocjonalną,
- 🌿 reakcją walcz–uciekaj–zamarznij,

🌿 pracą z układem nerwowym,

🌿 wewnętrznym krytykiem,

🌿 podejmowaniem decyzji pod wpływem emocji.

Najważniejsze jednak nie jest to, czego się dowiesz.

Najważniejsze jest to, co zacznie się zmieniać w Twoim codziennym życiu.

Zamiast automatycznie reagować – zaczniesz świadomie wybierać.

Zamiast tłumić emocje – zaczniesz je rozumieć.

Zamiast żyć w ciągłym napięciu – zaczniesz budować większy spokój i stabilność.

Zamiast walczyć ze sobą – zaczniesz współpracować ze sobą.

Bo celem nie jest pozbycie się emocji.

Celem jest nauczenie się życia z nimi w sposób, który wspiera Ciebie, Twoje relacje i Twoje poczucie wewnętrznej wolności.

Jeżeli po dzisiejszym warsztacie czujesz, że chcesz pójść głębiej i zdobyć konkretne narzędzia do pracy nad sobą, ten kurs będzie naturalnym kolejnym krokiem.

Co znajdziesz w kursie?

Panel 1: Wprowadzenie do zarządzania emocjami.

Zaczynamy od fundamentów. Dowiesz się, czym naprawdę są emocje, jaką pełnią rolę w naszym życiu i dlaczego nie są naszym wrogiem. Poznasz różnicę między emocjami a uczuciami, zrozumiesz biologiczne i psychologiczne mechanizmy ich powstawania oraz nauczysz się rozpoznawać pierwsze sygnały trudnych emocji. Ten moduł pomaga zbudować zupełnie nowe spojrzenie na własny świat emocjonalny.

Panel 2: Rozpoznawanie i nazywanie emocji.

Nie możemy świadomie pracować z czymś, czego nie potrafimy rozpoznać. W tym module nauczysz się budować samoświadomość emocjonalną, rozpoznawać sygnały płynące z ciała i umysłu oraz trafnie nazywać swoje emocje. Zobaczysz również, jak często lęk ukrywa się pod innymi reakcjami i wpływa na nasze codzienne decyzje.

Panel 3: Radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Dowiesz się, dlaczego niektóre sytuacje wywołują w Tobie wyjątkowo silne reakcje oraz jak rozpoznawać własne wyzwalacze emocjonalne. Poznasz skuteczne techniki pracy ze stresem, złością i frustracją. Nauczysz się przechodzić od automatycznej reakcji do świadomego działania oraz wykorzystywać emocje jako źródło informacji i energii do zmiany.

Panel 4: Zarządzanie emocjami w relacjach z innymi.

Emocje mają ogromny wpływ na nasze relacje. W tym module poznasz zasady empatycznej komunikacji, aktywnego słuchania oraz asertywnego wyrażania swoich potrzeb. Nauczysz się rozwiązywać konflikty bez agresji i wycofywania się oraz poznasz narzędzie „Komunikat JA”, które pomaga budować zdrowe i autentyczne relacje.

Panel 5: Budowanie odporności emocjonalnej.

Życie zawsze będzie przynosiło wyzwania, ale możemy nauczyć się reagować na nie w bardziej świadomy sposób. Ten moduł pokazuje, jak budować odporność psychiczną i emocjonalną, rozwijać elastyczność wewnętrzną oraz odzyskiwać równowagę nawet w trudnych sytuacjach. Poznasz również rolę wdzięczności, obserwacji siebie oraz praktyk uważności.

Panel 6: Emocje a układ nerwowy.

Bardzo często problem nie leży w samych emocjach, ale w przeciążonym układzie nerwowym. Dowiesz się, czym jest reakcja walcz–uciekaj–zamarznij, jak przewlekły stres wpływa na organizm oraz dlaczego czasami nie wystarczy „myśleć pozytywnie”. Poznasz praktyczne ćwiczenia pomagające regulować układ nerwowy, obniżać napięcie i wracać do stanu równowagi.

Panel 7: Wewnętrzny krytyk i emocje.

Wiele naszych trudnych emocji wynika nie z wydarzeń, ale ze sposobu, w jaki rozmawiamy sami ze sobą. W tym module przyjrzyj się swojemu wewnętrznemu krytykowi, mechanizmom obronnym oraz emocji wstydu. Nauczysz się budować bardziej wspierający dialog wewnętrzny i zastępować samokrytykę zdrowym współczuciem wobec siebie.

Panel 8: Emocje w podejmowaniu decyzji.

Emocje wpływają na większość naszych wyborów, często bardziej niż nam się wydaje. W tym module dowiesz się, jak odróżniać fakty od interpretacji, jak nie podejmować decyzji pod wpływem chwilowego stresu oraz jak wykorzystywać emocje jako cenne źródło informacji. Poznasz również model STOP, który pomaga odzyskać świadomość i spokój w ważnych momentach życia.

Po ukończeniu kursu będziesz nie tylko lepiej rozumiał swoje emocje, ale przede wszystkim nauczysz się świadomie z nimi pracować. Zamiast być zakładnikiem własnych reakcji, zaczniesz wykorzystywać emocje jako narzędzie rozwoju, budowania relacji i tworzenia bardziej spokojnego, świadomego życia.

Bonusy

7 zasad bycia metafizykiem.

Materiał pomagający spojrzeć szerzej na życie, emocje i świadomość.

7 praw obfitości Chopry.

Materiał dotyczący obfitości, energii życia i wewnętrznego nastawienia.

Podstawowe składniki świadomego tworzenia.

Materiał pokazujący, jak nasze myśli, emocje i działania wpływają na kierunek życia.

🚀 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>
Każda kawka pomoże mi się rozwijać 🍀🔥



🎁 **3 powody niepowodzeń w kreowaniu pozytywnej rzeczywistości.**

Materiał wyjaśniający, dlaczego sama teoria i pozytywne myślenie często nie wystarczają.

🎁 **Poddawanie perfekcjonizmu.**

Materiał pomagający zmniejszyć presję, napięcie i nadmierne wymagania wobec siebie.