

Érzelmek megértése és kezelése

A saját utad



Egy vezetett munkafüzet - a te saját
utad térképe - ami segíteni fog végig
haladni a modulokon és elmélyülni a
saját elmédben.

Üdv a füzetedben!

Ez a füzet nem azért készült, hogy tökéletesen kitöltsd. Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolnod. Nem kell minden nap "jól csinálnod".

Ez a hely a te saját gondolataidnak készült. Annak, ami benned van - akkor is ha kusza, bizonytalan vagy még formálódik.

Nincsenek jó, vagy rossz válaszok. Csak őszinték vannak. Haladj a saját tempódban. Ha egy kérdésnél megállsz, az rendben van. Ha később térsz vissza, az is rendben van.

Ez a füzet nem süget. Hanem kísér. És megtart.

Örülök, hogy itt vagy!

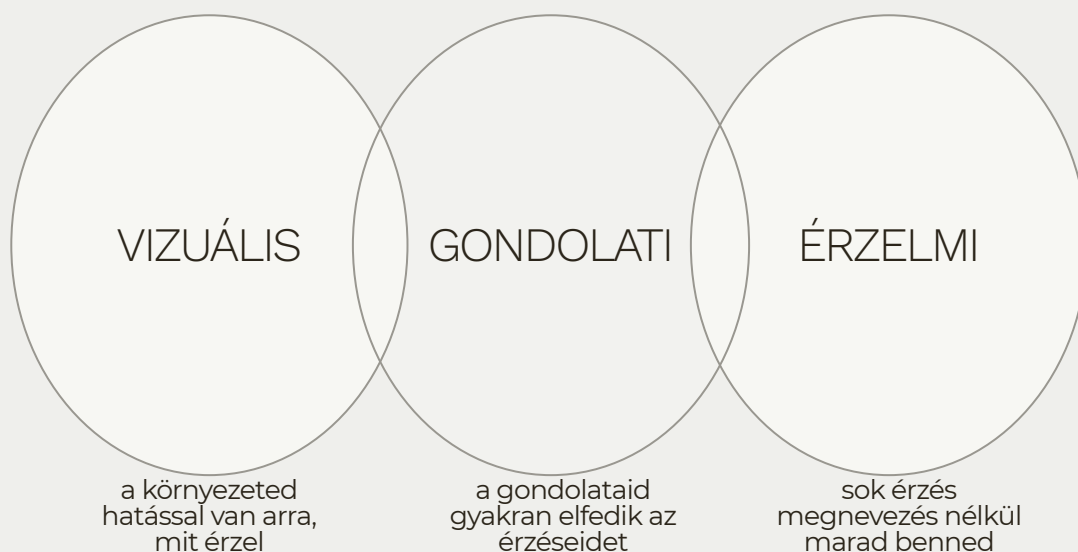
Ibolya

TARTALOM

<i>Mit érzel valójában?</i>	03
<i>Az érzelmek üzenete</i>	05
<i>Régi érzelmi minták</i>	07
<i>Érzelem ≠ cselekvés</i>	09
<i>Az érzelmek testi oldala</i>	12
<i>Megnyugtatás, nem elnyomás</i>	14
<i>Kapcsolat az érzelmekkel</i>	16
<i>Integráció és lezárás</i>	18
<i>Jegyzeteim</i>	20

Mit érzel valójában?

Az érzelmek folyamatosan jelen vannak benned.
Akkor is, amikor figyelsz rájuk. És akkor is, amikor nem.
Átszínezik a gondolataidat. Hatnak a döntéseidre.
Mégis, sokszor nehéz pontosan megmondani, mit érzel valójában.
Nem azért, mert nincsenek érzéseid.
Hanem mert ritkán állsz meg annyira, hogy észrevedd őket.
Az érzelmek nem hangosak.
Nem követelnek figyelmet.
Csendben jelen vannak, amíg meg nem tanulsz meghallani őket.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- nehezen tudod megfogalmazni, mit érzel egy helyzetben
- gyakran csak utólag érted meg, mi zajlott benned
- összekevered a gondolataidat az érzéseiddel
- inkább elemzel, mint érzel
- érzed, hogy „van benned valami”, de nem tudod pontosan mi

Még nem tanultad meg pontosan felismerni őket, de nem baj. Most megtanulhatod!

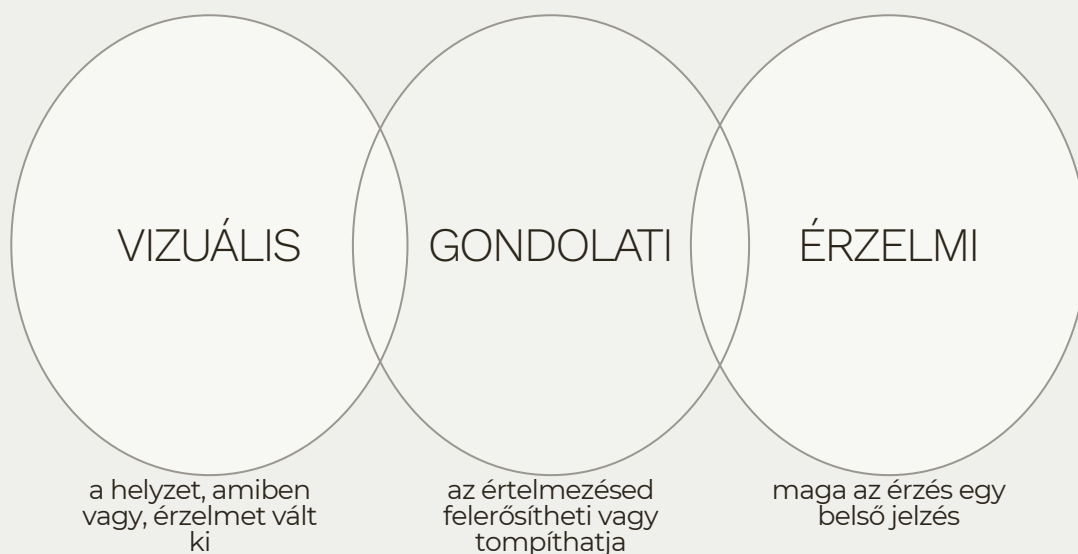
Hogy hatott rám az érzelemkerék? Jelenleg mit érzek, vele kapcsolatban és fogom tudni használni?

Mi az a két érzelem ami most bennem van és meg tudom-e nevezni őket?

A mai napon mi volt bennem érzelem, és milyen volt a hangulatom? Mennyire nehéz megkülönböztetnem a kettőt?

Az érzelmek üzenete

Az érzelmek nem véletlenül jelennek meg benned.
Minden érzelem hordoz egy üzenetet.
Valamit jelez arról, ami benned történik.
Valamit mutat abból, mire van szükséged.
Valamit elárul arról, hogyan hat rád egy helyzet.
Amikor nem figyelsz rájuk, az üzenet attól még ott marad.
Csak egyre hangosabban próbál jelezni.
Az érzelmek nem problémák, amiket meg kell oldani.
Hanem jelzések, amiket érdemes meghallani.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- próbálsz elnyomni a kellemetlen érzéseket
- gyorsan túl akarsz lenni azon, amit érzel
- nehezen érted, miért reagálsz erősen bizonyos helyzetekre
- gyakran csak a viselkedésedet látod, az érzést mögötte nem
- visszatérő érzéseid vannak hasonló helyzetekben

Ez annak a jele, hogy az érzelmeid próbálnak kommunikálni veled.

Mi volt a legerősebb érzelmem amit éreztem, és mit gondolok, mit akart üzeni?

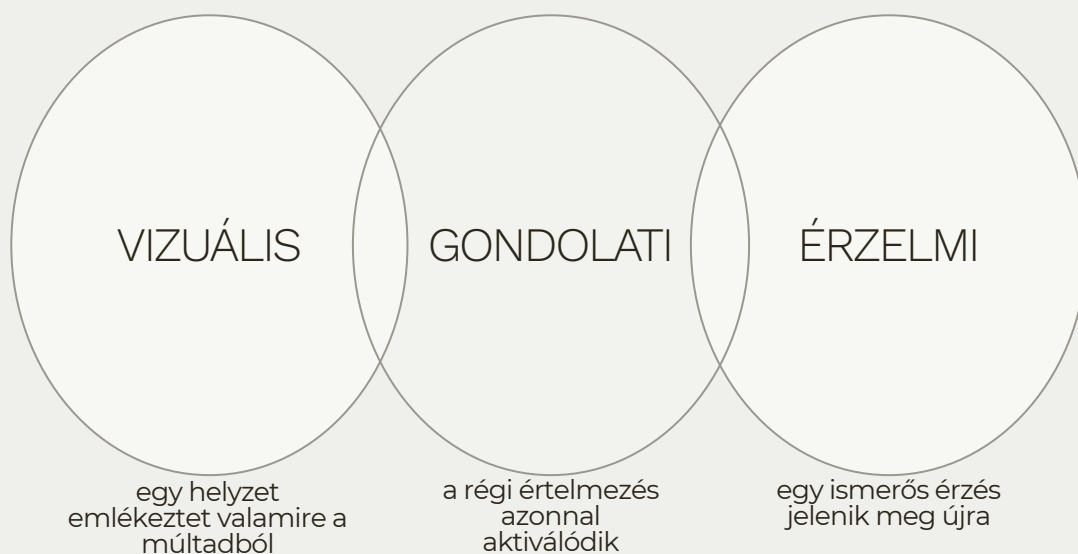
(helyzet, szituáció, kommunikáció, gondolat, érzés elemzése)

Mennyire gondolom magam érzékenynek és miért?

Mennyire nyomom el magamban az érzéseimet? Vajon mi történne, ha megengedném, hogy érezzek?

Régi érzelmi minták

Sok érzelmi reakciód nem a jelen helyzetből fakad.
Hanem régebből. Korábbi tapasztalatokból.
Ismétlődő helyzetekből. Olyan mintákból, amik hosszú idő alatt alakultak ki benned.
Ezért fordulhat elő, hogy néha erősebben reagálsz valamire, mint amit a helyzet indokolna.
Nem azért, mert „túl sok” vagy. Hanem mert a jelen pillanat megérint egy régi, ismerős érzést.
Ezek az érzelmi minták automatikusan működnek.
Gyorsak. Ismerősek. És sokszor észrevétlenek.
Amíg fel nem ismered őket.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- hasonló helyzetekben mindig ugyanazt érzed
- utólag meglep, milyen erősen reagáltál
- nehéz elválasztani a jelen érzést a múlt tapasztalataitól
- visszatérő érzelmi mintázatokat veszel észre magadon
- egyes reakcióid aránytalanul intenzívek

Amikor felismered a régi érzelmi mintákat,
lehetőséged nyílik arra, hogy ne automatikusan reagálj.

Melyik érzést élhettem meg gyerekként, és melyiket kellett elrejtennem?

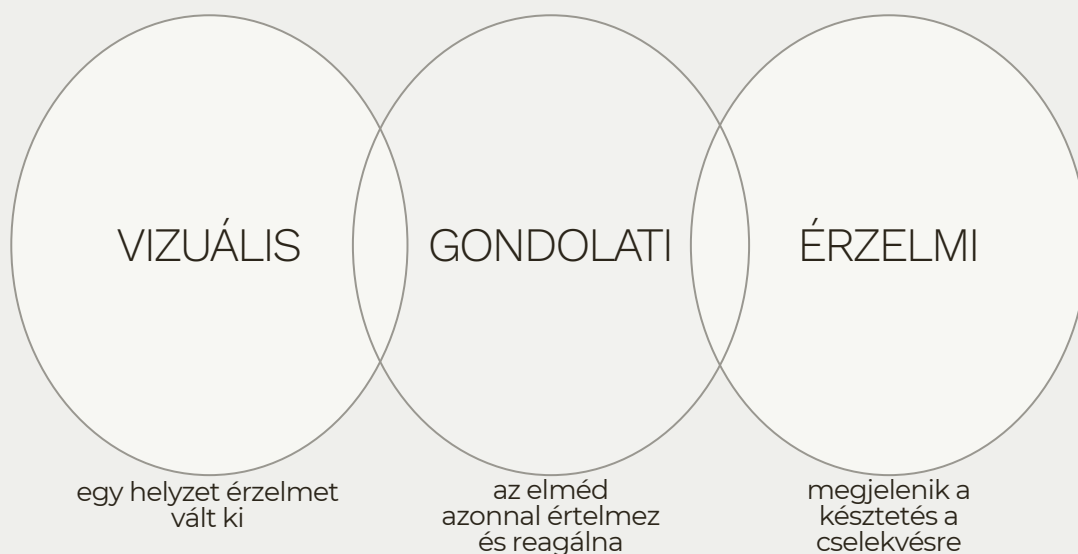
(ha nem emlékszel, vagy rossz érzést kelt benned, hagyd ki ezt a részt nyugodtan egyenlőre)

Van-e olyan érzelmem, amit automatikusan elnyomok, vagy megmagyarázok a megélés helyett?

Ha ez az érzés beszélni tudna, mit mondana, mire lenne szüksége tőlem?

Érzelem ≠ cselekvés

Egy érzelem nagyon gyorsan jelenik meg benned.
Szinte azonnal. Reflexszerűen. Gondolkodás nélkül.
És gyakran ezzel együtt megjelenik a késztetés is, hogy tegyél
valamit. Válaszolj. Reagálj. Mondj valamit. Lépj.
Mintha az érzelem automatikusan cselekvést követelne.
Pedig az érzelem és a cselekvés nem ugyanaz.
Az érzelem egy belső jelzés.
A cselekvés egy választás.
A kettő között van egy apró tér.
És ebben a térben jelenik meg a tudatosság.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyakran azonnal reagálsz arra, amit érzel
- utólag megbánsz kimondott szavakat vagy tetteket
- nehéz kívánni, mielőtt válaszolsz egy helyzetre
- az érzelmeid gyorsan irányítják a viselkedésedet
- ritkán érzed, hogy van választásod a reakcióidban

Amikor észreveszed, hogy az érzelem nem egyenlő a cselekvéssel,
megjelenik a lehetőség, hogy másképp válaszolj.

Melyik érzélem az, amitől úgy érzem, azonnal tennem kell valamit?

Mi történne, ha ezt az érzelmet megfigyelném, cselekvés nélkül?

Mi volt az a dolog utoljára, ami olyan érzelmet váltott ki belőlem, ami miatt egyből reagáltam? Mit tehetnék legközelebb máshogy?

90 másodperces szabály

A 90 másodperces szabály (Dr. Jill Bolte Taylor neurobiológus elmélete) szerint egy érzelmi reakció fizikai hatása a szervezetben mindössze 90 másodpercig tart. Ha a stressz vagy harag tovább fennáll, azt a gondolataink táplálják. A feszültség kezeléséhez a 1,5 percnyi tudatos megfigyelés és légzés segít elengedni az érzést.

A 90 másodperces szabály lényege és alkalmazása:

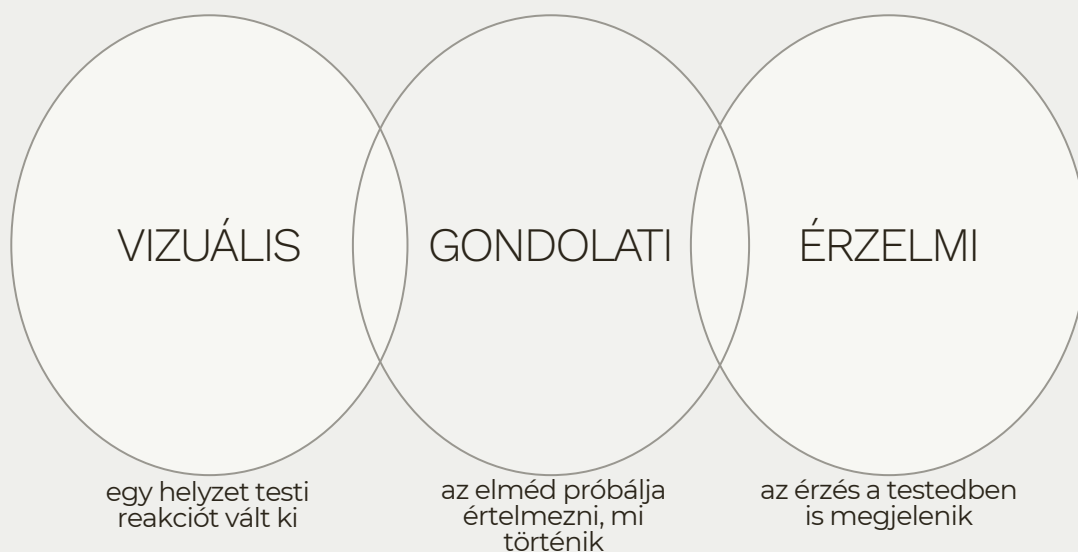
- Az érzelem élettana: Amikor kiváltódik egy érzelem, az agy kémiai anyagokat bocsát ki, amelyek végigfutnak a testen, és ez a folyamat kb. 90 másodperc alatt zajlik le.
- A "táplálás" elkerülése: Ha 90 másodperc után is dühösek vagy szomorúak vagyunk, az azért van, mert gondolatainkkal újra és újra aktiváljuk az érzelmi választ.
- Alkalmazás a gyakorlatban:
 - Tudatosítás: Amikor érzelmi feszültséget (stressz, harag) érzel, mondd magadnak: „ez csak egy érzés, ami 90 másodpercig tart”.
 - Megfigyelés: Ne reagálj azonnal, csak figyeld meg a testi érzeteket.
 - Légzés: Mély légzésekkel segítsd a feszültség távozását.

Előnyei: Segít a konfliktusok kezelésében, csökkenti a felesleges szenvedést és a mindennapi stresszt.

Hogy ment? Milyen érzés volt?

Az érzelmek testi oldala

Az érzelmek nem csak a fejedben léteznek.
A testedben is jelen vannak. Egy feszülés a mellkasban.
Egy szorítás a gyomorban. Egy nehézség a vállakban.
Egy nyugtalanság, amit nehéz megfogalmazni.
Sokszor előbb érzi a tested, mi történik benned, mint ahogy te tudatosítanád.
Mielőtt nevet adnál az érzésnek, a tested már reagál rá.
Ezért fordulhat elő, hogy „csak” testi tüneteket érzékelsz, miközben nem tudod pontosan, mit érzel.
Az érzelmek nem elvont dolgok. Fizikailag is jelen vannak benned.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyakran érzel feszültséget a testedben ok nélkül
- nehéz ellazítani bizonyos testrészeidet
- testi tüneteket tapasztalsz, amikor érzelmileg terhelt vagy
- előbb érzed a testedben a változást, mint ahogy megértenéd az okát
- nehéz összekapcsolni a testi érzeteket az érzéseiddel

Amikor elkezded figyelni a tested jelzéseire,
könnyebben megérted azt is, mit érzel valójában.

Hol érzem most a testemben az érzelmet és milyen formában jelenik meg?

Mit tesz a testem automatikusan, amikor megjelenik egy kellemetlen érzés? Össze tudom párosítani a testi tünetemet az érzéssel?

(megfeszül, elnehezül, felgyorsul, lelassul stb)

Mi változik a testemben, ha nem akarom megváltoztatni, nem akarok ellenállni az érzésnek, csak megfigyelem?

Megnyugtatás, nem elnyomás

Amikor egy kellemetlen érzelm megjelenik, az első ösztön gyakran az, hogy megszabadulj tőle.

Elterelni a figyelmed. Elfoglalni magad. Túl lenni rajta minél gyorsabban.

Mintha az érzelm egy zavaró tényező lenne, amit el kell tüntetni.

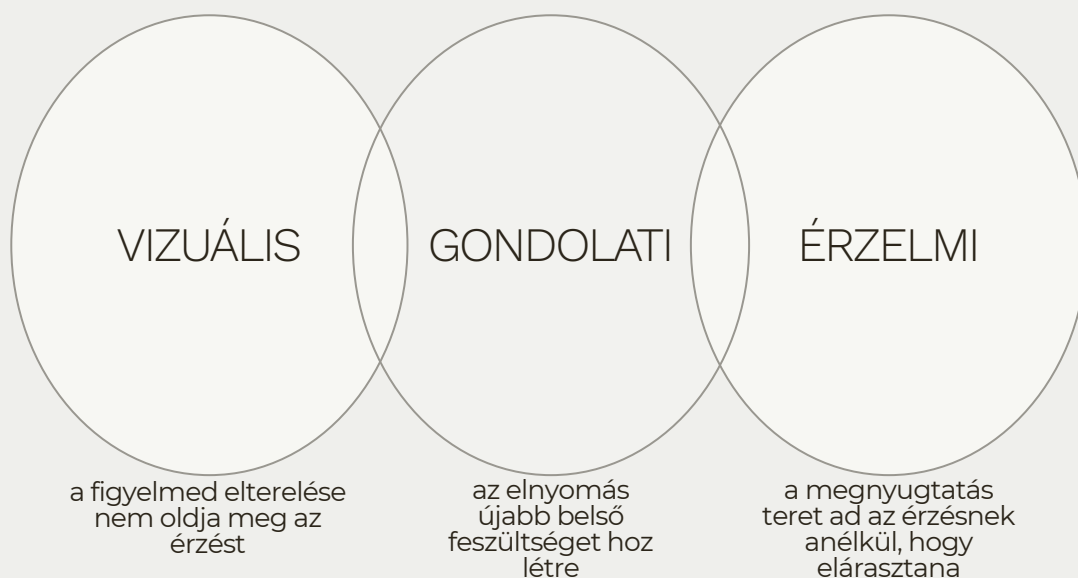
De az elnyomás nem megnyugtatás.

Attól, hogy nem figyelsz rá, az érzés még ott marad benned.

Csendesebben. Mélyebben. Hosszabb ideig.

A megnyugtatás nem azt jelenti, hogy eltűnik az érzelm.

Hanem azt, hogy a tested és az idegrendszered biztonságban érzi magát mellette.



Hogyan ismered fel magadon?

Lehet, hogy:

- gyorsan próbálsz túllépni azon, amit érzel
- elfoglalod magad, amikor kellemetlen érzés jelenik meg
- nehezen maradsz benne egy érzelmi állapotban
- gyakran érzed, hogy az érzéseid „visszatérnek”
- feszültebb leszel attól, hogy nem akarsz érezni valamit

Amikor megtanulod megnyugtatni magad az érzelmek mellett, nem kell többé elnyomnod őket.

Most megengedem magamnak, hogy...

Milyen érzelmet próbálok most "eltüntetni", ahelyett
hogy megnyugtatom magam?

Mi segítene abban, hogy biztonságban érezzem ezt az
érzést?

Milyen megnyugtató választ tudok adni magamnak, ami
nem menekülés, hanem gondoskodás?

Kapcsolat az érzelmekkel

Az érzelmekkel való kapcsolat nem azt jelenti, hogy mindig jól érzed magad.

Hanem azt, hogy figyelsz arra, ami benned történik. Hogy észreveszed. Hogy teret adsz neki. Hogy nem fordulsz el tőle.

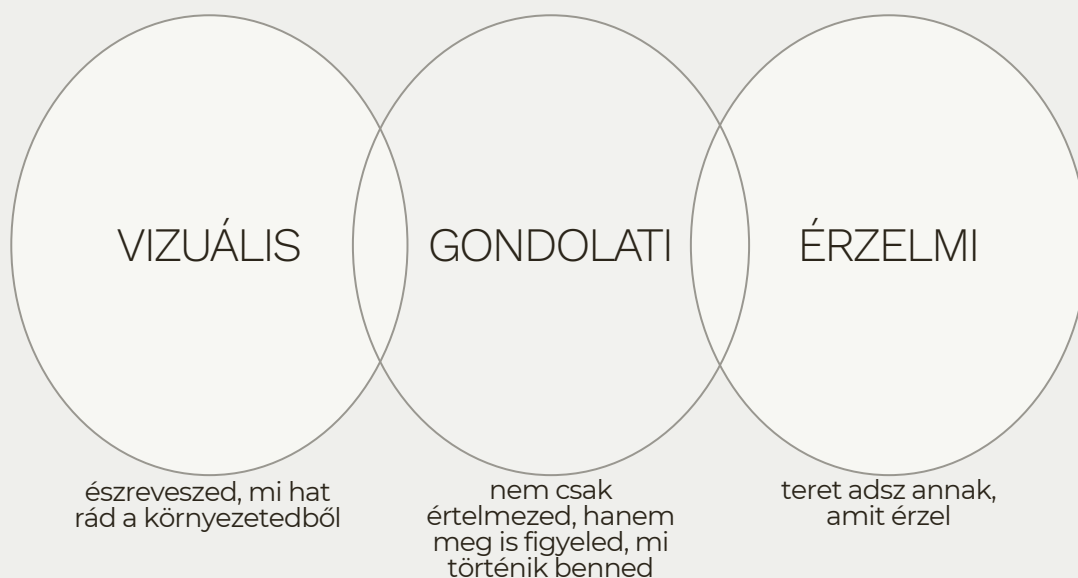
Sokszor nem az a nehéz, amit érzel — hanem az, hogy egyáltalán kapcsolatban maradj vele.

Az érzelmekkel való kapcsolat egyfajta belső figyelem.

Csendes.

Lassú.

Tudatos.



Hogyan ismered fel magadon - a hiányát?

Lehet, hogy:

- gyakran inkább elemzed az érzéseidet, mint átéled őket
- nehéz megmaradni egy érzelem mellett anélkül, hogy elterelnéd a figyelmed
- ritkán kérdezed meg magadtól, mit érzel valójában
- könnyebb másokra figyelned, mint magadra
- néha idegennek tűnnek a saját érzéseid

Amikor kapcsolatba kerülsz az érzelmeiddel, önmagadhoz kerülsz közelebb.

Milyen a viszonyom most az érzéseimmel? Figyelek rájuk, küzdök velük, vagy próbálom elkerülni őket?

Melyik az az érzelem, amelyikkel a legnehezebb kapcsolatban maradnom, és miért? Van olyan, amelyik ijesztő?

Mit jelentene számomra az, hogy együtt működök az érzéseimmel?

Integráció

Ahogy végig haladtál ezen a modulon, lehet, hogy másképp kezdtél el figyelni arra, ami benned történik.

Nem csak a gondolataidra.

Hanem az érzéseidre is.

Olyan érzelmekre, amik eddig a háttérben voltak.

Olyan testi jelzésekre, amiket eddig észre sem vettél.

Olyan reakciókra, amik most már érthetőbbé váltak.

Nem azért, mert megváltoztak.

Hanem mert elkezdted észrevenni őket.

És ami észrevehetővé válik, azzal már lehet kapcsolatba kerülni.

Lehet, hogy most tisztábban látod, mit érzel bizonyos helyzetekben.

Lehet, hogy még csak keresed a szavakat rá.

Ez teljesen rendben van.

Az érzelmek felismerése nem gyors folyamat.

Hanem egy egyre mélyülő figyelem önmagad felé.

Nem érzel sok különbséget? Végig csináltál mindent és azt gondolod, ez nem használt eléggé? Semmi baj. Teljesen természetes. Ez az út lassú. Néha sokkal lassabb, mint várnád. Lassú, de végtelenül hasznos. Csak így tovább!

Melyik érzelem lett érthetőbb a számomra?

Mit tanultam magadról? Melyik felismerésem a legfontosabb?

Mi az, amit most már nem akarok elnyomni magamban?

Jegyzeteim