



Proces, ako vedome pestovať svoj emocionálny stav a „životnú náladu“

Emócie sú v súčasnom svete často tabu a snažíme sa im skôr vyhýbať a robiť niečo „produktívnejšie“.

Počas covidu sme „boli pritlačení k tomu“ uznať, ako sú dôležité a že je to energia, ktorá nami hýbe.

Naše emócie nás učia niečo o nás samých. Ak im to dovoľíme.

Účinný spôsob ako im porozumieť ide cez ponorenie sa.

Takže kľúčová informácia nie je „ako sa zbaviť tej emócie“, alebo ako ju potlačiť aby „nezavadzala“?... ale „akú informáciu má pre nás tá emócia?“

A preto tento náš darček bude trochu kreatívny. Budeme kresliť.

CVIČENIE

Nakresli si dom, byt, v ktorom žiješ.

Sú tam 3 prvky: pôdorys, interiér, exteriér — okolie domu, bytu.

Zamysli sa nad zvukmi, farbami, vôňami, svetlom, hlukom, povrchmi...

Zober si toľko času, koľko potrebuješ.

OTÁZKY

1) Aká nálada vládne v tom dome/byte?



2) Ako je tá nálada prítomná aktuálne aj inde v tvojom živote?

3) Chceš si túto náladu ponechať alebo ju zmeniť (prípadne pridať, ubrať z nej)?

4) Ak ju chceš zmeniť, tak aká by bola nálada v tom dome? Urob si novú predstavu, pomaly a vnímaj nový obraz toho pôvodného priestoru. Náš slobodu, želať si akúkoľvek náladu, atmosféru, emóciu.

5) Čo bude prvá vec ktorú urobíš, aby si takú náladu vniesol/a do svojho aktuálneho priestoru?

6) Ak si chceš ponechať náladu svojho domu: Ako ju najlepšie pestovať? Čo treba chrániť?

Koučovacia práca s emóciami je iná ako terapeutická: V koučovaní sa zameriavame na hľadanie toho, čo chceme a cesty ako sa tam dostať. Nemusíme poznať dôvody súčasného stavu, potrebujeme si uvedomiť kde sme a kde by sme chceli byť, prijať zodpovednosť za stav vecí a hľadať sféru nášho vplyvu.

Na tomto cvičení si tiež možno uvedomiť, že životná nálada nie je závislá od stavu na účte alebo aj mnohých iných vecí, na ktoré by sme chceli hodiť zodpovednosť za náš duševný stav a vytváranie emócií pre našich blízkych.