WSTĘP

Po każdym odcinku podcastu dotyczącym konkretnej emocji będziesz mógł zrobić ćwiczenia, które mają za zadanie rozwinąć to, o czym mówiłam w podkaście. Pomogą ci lepiej zrozumieć konkretną emocję i jej miejsce w twoim życiu. Możesz założyć sobie zeszyt, w którym będziesz odpowiadać na pytania. Myślę, że może to być bardzo pomocne w całym procesie odkrywania w sobie różnych elementów swojej emocjonalności i duchowości, które do tej pory, być może były dla ciebie niewidoczne.

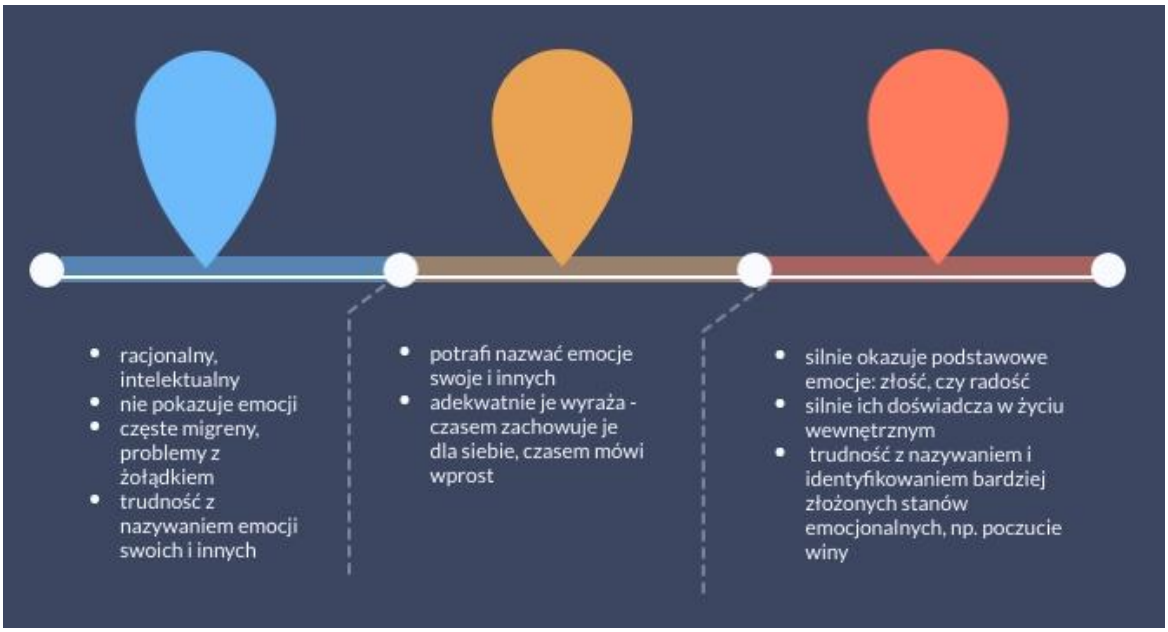
Do każdego odcinka przewidziałam po siedem różnych ćwiczeń. Wydaje mi się, że warto je rozłożyć na kilka dni. Wymagają namysłu, wglądu, czasem odwagi. Ale to od ciebie zależy jak będziesz chciał na nie odpowiadać.

Być może będzie tak, że niektóre ćwiczenia będą, z jakiś powodów zbyt trudne lub zupełnie nie będziesz wiedział jak na nie odpowiedzieć. To jest ok. Możesz wrócić do nich później, kiedy poczujesz, że już potrafisz poradzić sobie z tym pytaniem.

Jeśli któryś z obszarów będzie szczególnie zagrażający, pamiętaj, że możesz się zwrócić o pomoc do profesjonalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, np. w Projekcie 29:11. Ten podkast nie zastąpi terapii, ale może ci pomóc w odkrywaniu samego siebie i Bożej obecności w twoim życiu.

© Copyright 2021 Stowarzyszenie Fala

1. **Gdzie zaznaczysz siebie na spektrum? Bliżej którego końca?**



2. **Czas skupienia na sobie**

   a. **zacznij od swojego ciała**

   Usiądź wygodnie, ale zarazem tak, aby zachować czujność. Poczuj swoje ciało i pozwól sobie być. Wyobraź sobie, że to Jezus zaprasza Ciebie, swojego zapracowanego ucznia do odpoczynku, przyjrzenia się początkowo swoim fizycznym potrzebom. Fizyczny odpoczynek daje początek duchowemu odpoczynkowi, obydwa są niezbędne. Zapytaj siebie: czego moje ciało teraz potrzebuje? Drzemki, ciepłej kąpieli, przekąski?

   b. **teraz twój umysł**

   Przez 10 minut spróbuj spisać wszystko o czym teraz myślisz. Wszystko co jest

© Copyright 2021 Stowarzyszenie Fala

w twojej głowie. Piosenka, która chodzi ci po głowie od 3 dni, jakaś osoba lub sytuacja, o której ciągle myślisz? Zapisz to. Masz pustkę w głowie? Gratulacje. Usiądź i w ciszy przebywaj w obecności Boga.

c. **teraz serce**

Przez następne 10-15 minut spróbuj być uważnym na swoje uczucia, emocje. Zamknij oczy i wyobraź sobie duży stół. Poświęć chwilę żeby naprawdę wyobrazić sobie tę scenę: Jaki kształt ma stół, jaki kolor? Czy jest drewniany? Ile osób może prz nim siedzieć? Jakie są krzesła?

Dziś gościsz na obiedzie emocje. W swojej wyobraźni pomyśl, które dziś przyjdą i usiądą przy tym stole. Spróbuj sobie je wyobrazić i nazwać. Jak wyglądają? Czy mają ubrania? Kolory? Przywitaj każdą z nich i pozwól im usiąść z tobą przy stole.

Czy któreś z nich są dla ciebie zaskakujące? A może niepokojące? Czy któreś są bardziej obecne, głośne niż inne? Spróbuj opisać to doświadczenie.

3. **Przeczytaj spokojnie i powoli poniższy tekst a później zastanów się nad pytaniami, które są pod nim.**

Wszystko ma swój czas.
Na każdą sprawę pod niebem przychodzi kiedyś pora:
Jest czas rodzenia i czas umierania;
Jest czas sadzenia i czas zbiorów.
Jest czas ranienia i czas leczenia;
Jest czas burzenia i czas budowy.

© Copyright 2021 Stowarzyszenie Fala

Jest czas płaczu i czas śmiechu;
Jest czas żalu i czas tańca.
Jest czas rozrzucania kamieni i ich zbierania;
Jest czas pieszczot i czas rozłąki.
Jest czas szukania i czas straty;
Jest czas gromadzenia i czas wyrzucania.
Jest czas rozdzierania i czas zszywania;
Jest czas milczenia i czas mówienia.
Jest czas miłości i czas nienawiści;
Jest czas wojny i czas pokoju.

Kaznodziei Salomona 3:1-8

a. Jaki jest twój czas teraz? Jak się z tym masz?

b. Jakiego czasu do tej pory doświadczałeś najmniej? Jak myślisz dlaczego? Czy jakieś wydarzenia, decyzje czy ludzie mieli na to wpływ?

c. Czy są jakieś sytuacje w twoim życiu kiedy celowo próbowałeś czuć się inaczej? Jak ci to wyszło? Udało się, czy nie bardzo?

d. Które emocje są dla Ciebie najmniej przyjemne?

e. Których emocji chciałbyś doświadczać więcej? Bardziej intensywnie?

4. **Poświęć dziś chwile, żeby wrócić wspomnieniami do czasu swojego dzieciństwa i wczesnej młodości**. Jak twoi rodzice reagowali na twoje okazywanie emocji? Co robili kiedy się złościłeś albo kiedy skakałeś z radości? Czy pamiętasz jak oni sami sobie

© Copyright 2021 Stowarzyszenie Fala

z tym radzili? Może warto do nich dziś zadzwonić i zapytać jak oni pamiętają twoje dzieciństwo? Jakim dzieckiem byłeś z ich perspektywy?

5. Dziś spróbuj, korzystając z tabelki na następnej stronie opisać jedną lub dwie sytuacje z ostatniego tygodnia. Ważne jest, żebyś skupił się szczególnie na tym, jak ty się czułeś, ale też jak inni ludzie w nich obecni reagowali? Spróbuj używać nazw emocji, którymi zwykle się nie posługujesz.

© Copyright 2021 Stowarzyszenie Fala

Uczucia, kiedy nasze potrzeby NIE są zaspokajane				
PRZESTRASZONY pełen obaw przerażony pełen złych przeczuć zalękniony nieufny spanikowany sparaliżowany wystraszony podejrzliwy struchlały niepewny czujny zmartwiony ZIRYTOWANY wzburzony skonsternowany zawiedziony niezadowolony rozdrażniony sfrustrowany zniecierpliwiony podenerwowany podrażniony rozjątrzony AWERSJA niechęć zbulwersowany pogarda zniesmaczony odraza nienawiść zszokowany wrogi wstręt antypatia	ZDEZORIENTOWANY niezdecydowany skonsternowany zdumiony oszołomiony chwiejny zagubiony zadziwiony zakłopotany zaskoczony rozdarty ZANIEPOKOJONY zatroskany zakłopotany zmieszany wzburzony poruszony stroskany nerwowy wstrząśnięty spłoszony zafrasowany niespokojny zamieszanie wytrącony z równowagi rozkojarzony skrępowany niepewny NIESZANOWANY niedouczony nieudolny niekompetentny głupi	WYOBCOWANY oderwany samotny apatyczny znudzony obojętny zdystansowany nieobecny roztargniony niezainteresowany zblazowany otępiały odległy niekochany wycofany ZAWSTYDZONY zażenowany zakłopotany speszony winny onieśmielony zdeprymowany upokorzony skrępowany ZMĘCZONY wykończony wypalony wyczerpany utrudzony ospały osowiały osłabiony śpiący znużony strudzony wypompowany padnięty	BÓL wykorzystywany męczarnia udręczony pokonany pogrążony w żałobie zdruzgotany załamany smutek zrozpaczony zraniony samotny nieszczęśliwy ubolewający skruszony strapiony SMUTNY ponury przygnębiony przybity zniechęcony rozczarowany zrażony zrezygnowany zbolały posępny smętny zgaszony chmurny beznadzieja melancholia nieszczęśliwy nieszczęsny ZDENERWOWANY oburzony urażony zaskoczony zbulwersowany	NIEKOCHANY porzucony opuszczony zaniedbany odrzucony pozostawiony sobie nieważny bezwartościowy WRAŻLIWY delikatny ostrożny bezradny niepewny podejrzliwy czuły roztrzęsiony TĘSKNOTA zawistny zazdrosny pragnący nostalgiczny rzewny SPIĘTY zaniepokojony zdenerwowany wzburzony nerwowy podminowany drażliwy podenerwowany roztrzęsiony przytłoczony niespokojny zestresowany zaaferowany
Uczucia, kiedy nasze potrzeby SĄ zaspokajane				
PEWNY uprawniony dumny bezpieczny	POBUDZONY podniecony uszczęśliwiony ożywiony	RADOSNY rozbawiony zachwycony zadowolony	KOCHAJĄCY czuły współczujący życzliwy	SPOKOJNY cichy rozluźniony odprężony

© Copyright 2021 Stowarzyszenie Fala

stabilny	przejęty	wesoły uradowany	serdeczny pełen ciepła	zrelaksowany ufny

5. **Poświęć dzisiejszy dzień żeby “śledzić” jedną emocje**, np radość. Zwróć uwagę jak często się pojawia. Zauważaj, kiedy się pojawia - co wtedy robisz, gdzie jesteś, z kim jesteś. Możesz sobie to zapisywać, albo po prostu “odnotowywać” w pamięci. Zwróć uwagę na intensywność tej emocji - od małej, przez średnią aż do silnej.

6. **Czas na spacer!** Po każdej serii ćwiczeń, na koniec będę cię zachęcać do wyjścia na spacer i słuchania w tym czasie jakiejś piosenki. Zwykle to ja będę proponować utwór, dziś jednak Ty możesz wybrać swoją ulubioną. W trakcie spaceru i słuchania muzyki zastanów się po co słuchasz tego podcastu? Czy wiążesz z nim jakieś nadzieje?

Bibliografia

1. Czując. Rozmowy o emocjach, Jucewicz Agnieszka
2. Why emotions matter, Tristen Collins & Jonathan Collins
3. Permission to feel, Marc Brackett

© Copyright 2021 Stowarzyszenie Fala

4. Ted talk: Susan David *The gift and power of emotional courage*

© Copyright 2021 Stowarzyszenie Fala