

DARMOWY PORADNIK:

Jak rozpoznawać swoje emocje (i co one naprawdę oznaczają)

Emocje to nie problem – to informacja.

Każda emocja niesie ze sobą ważny sygnał o tym, co dzieje się w Twoim wnętrzu. Naucz się je zauważać, rozumieć i świadomie z nimi pracować.



1 Zatrzymaj się: emocja potrzebuje przestrzeni



- **Zauważ moment** – zatrzymaj się, gdy czujesz napięcie lub smutek.
- **Nazwij emocję** – powiedz wprost: „czuję frustrację”, „jest mi smutno”.
- **Oddychaj świadomie** – kilka spokojnych oddechów pomaga przejść z reakcji do obserwacji.

2 Emocja to sygnał, nie wyrok



Każda emocja niesie ważną informację:

- **Złość** – moje granice zostały przekroczone.
- **Smutek** – coś ważnego straciłem.
- **Lęk** – czuję się niepewnie lub nie mam kontroli.
- **Wstyd** – boję się oceny lub odrzucenia.
- **Frustracja** – coś blokuje moje działanie.

3 Ciało mówi pierwsze



Zanim pojawi się myśl, emocję często czujemy w ciele:

- **Ścisk w klatce piersiowej** – lęk, stres
- **Napięcie szczęki, ramion** – złość, frustracja
- **Ciężkość, brak energii** – smutek, przeciążenie
- **Motyle w brzuchu** – ekscytacja, niepewność

Wskazówka: Regularne „skanowanie ciała” pomaga szybciej wychwycić emocje, zanim się nasilą.

4 Oddziel emocję od reakcji



To, co czujesz, nie musi od razu zamieniać się w działanie.

- Możesz czuć złość i nie krzyczeć.
- Możesz czuć lęk i mimo to działać.
- Możesz czuć smutek i nie zamykać się w sobie.

Emocja to impuls. Reakcja to wybór.

Im lepiej rozumiesz emocje, tym większą masz kontrolę nad swoim zachowaniem.

5 Szukaj źródła, nie tylko objawu



Pod powierzchnią emocji często kryje się coś głębszego:

- **Złość** może ukrywać zranienie.
- **Zazdrość** może wynikać z lęku przed utratą.
- **Irytacja** może być sygnałem przemęczenia.

Zadaj sobie pytanie: „Co jest pod tą emocją?”
To pomaga dotrzeć do prawdziwej przyczyny.

6 Dziennik emocji – narzędzie samoświadomości



Pisz regularnie, aby zobaczyć swoje wzorce:

- Co dziś poczułem?
- W jakiej sytuacji?
- Jak zareagowałem?
- Co mogło być prawdziwą przyczyną?

Z czasem lepiej zrozumiesz siebie i swoje reakcje.

7 Trudne emocje nie są „złe”



Każda emocja pełni ważną funkcję:

- **Złość** chroni Twoje granice.
- **Lęk** chroni przed zagrożeniem.
- **Smutek** pozwala przeżyć stratę.
- **Wstyd** pomaga dostosować się społecznie.

Nie tłum emocji – zrozum je.

Kontakt z emocjami daje siłę, a nie słabość.

8 Kiedy emocje zaczynają przytłaczać?



Warto szukać wsparcia, gdy:

- czujesz ciągle napięcie lub niepokój,
- reagujesz impulsywnie i tego żałujesz,
- unikasz sytuacji, które kiedyś były normalne,
- emocje wpływają na sen, relacje lub pracę.

Podsumowanie: Emocje to Twój wewnętrzny kompas

Kiedy uczysz się rozpoznawać i rozumieć emocje:

- ✓ podejmujesz lepsze decyzje
- ✓ budujesz zdrowsze relacje
- ✓ szybciej wracasz do równowagi



**Nie musisz „naprawiać” emocji.
Musisz je zrozumieć.**



Zacznij od małego kroku:

Dziś zatrzymaj się na chwilę i zapytaj siebie:

„Co ja właściwie teraz czuję...”
i dlaczego?”

