



emocjonalny  
**FITNESS**

# Jak nauczyć się poprawnie rozpoznawać emocje?

## SŁOWO KLUCZ: ŚWIADMOŚĆ

To niezbędny krok w procesie efektywnego zarządzania emocjami, pomaga w tym praktyka uważności - koncentrowanie uwagi na „tu i teraz”.

## ANALIZUJ SYTUACJE WYZWALAJĄCE EMOCJE

**DZIENNIK EMOCJI.** Zapisuj momenty, kiedy czujesz silne emocje i sytuacje, które je wywołały. Pomoże Ci to zauważyć pewne schematy w tym, co wywołuje u Ciebie określone reakcje.

## POZNAJ, JAK TWOJE CIAŁO REAGUJE NA EMOCJE

Twoje ciało często reaguje na emocje w sposób, który możesz zaobserwować i zinterpretować.



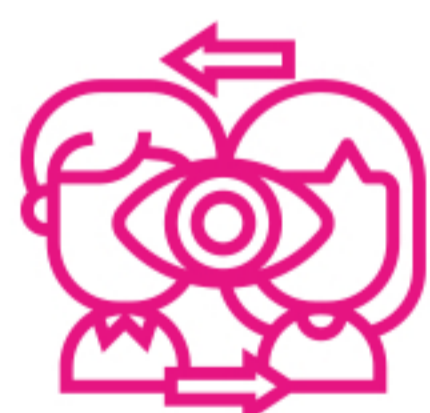
**ODDECH.** Twój oddech może się zmieniać w odpowiedzi na stany emocjonalne - np. kiedy jesteś zły Twój oddech może stać się szybszy i płytszy.



**TWARZ.** Badania Paula Ekmana wykazały, że istnieją uniwersalne ekspresje twarzy odpowiadające podstawowym emocjom, np. zaciśnięte usta mogą wskazywać na złość.



**POSTAWA CIAŁA.** To jak stoisz lub się poruszasz, może wiele mówić o Twoim stanie emocjonalnym, np. osoba, która stoi wyprostowana z uniesioną głową może czuć się pewna siebie.



**KONTAKT WZROKOWY.** Unikanie spojrzenia może świadczyć o niepewności czy lęku.



**GESTY.** Twoje gesty także mogą przekazywać wiele informacji o tym, co czujesz, np. nieświadome poprawianie włosów może wskazywać na nerwowość.

## ROZWIJAJ EMPATIE

Ćwicz empatię poprzez stawianie się w sytuacji innych ludzi. Zastanów się, jakie uczucia mogą towarzyszyć im w danej chwili i jak byś się czuł na ich miejscu.