



A X I A
M A N A G E M E N T
A C A D E M Y

Jak být správně našťvaný

Pracovní list

Mluvíme pouze o lidech přiměřeně duševně zdravých, kteří se nacházejí v běžných životních situacích. Nemluvíme o lidech, když jsou právě ohroženi na zdraví či na životě atd.

Jaké emoce známe

Napiš si co nejvíce slov, která zahrnují rozmanité emoce.

Emoce zvenku

Naše kultura nám náruživě vnucuje představu, že to, co uvnitř prožíváme, **přichází odněkud zvenku!**

Často jde jen o moji **interpretaci** něčích slov nebo chování.

Naše emoce obsahují **obrovskou energii!**

Emocionální **vyzrálost**

Emoční **inteligence**

Jsi svobodným a plně zodpovědným **tvůrcem svých vlastních emocí.**

Jak změnit vlastní emoce

Kdo neovládá svoje emoce, je ovládán svými emocemi!



1. Zastavení



2. Identifikace



3. Zaměření



Fyzická změna

Plán vlastního rozvoje v oblasti emocí

Kterou negativní emoci často vnímám?

Kam můžu přesměrovat svoji mysl, abych svoji emoci změnil?

Dlouhodobý výsledek

Nejde o popření!

Naše emoce jsou jako sval, potřebují trénink.

Meta-noia - proměna smýšlení

Nastavení

Přetvářka?

Práce s emocemi druhých

V každém případě ve svém okolí nevyhnutelně vyvolávám nějaké emoce!

✓ Které emoce vyvolávat **chci**:

Co praktického pro to udělám:

✗ Které vyvolávat **nechci**:

Co udělám, abych je nevyvolával:

Závěr

Která myšlenka byla pro Tebe dnes nejhodnotnější?