

Modul 7

Mindfulness intensive



Mindfulness intensive



by Energy House



www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved

SADRŽAJ

MODUL VII

MINDFULNESS I EMOCIONALNA INTELIGENCIJA	1
EMOCIONALNO VALIDIRANJE	3
5 ZDRAVIH NAČINA ZA SVESNO IZRAŽAVANJE EMOCIJA	5
KAKO BITI SEBI PRIJATELJ?	6
3 PERCEPTUALNE POZICIJE	7
VEŽBA: TRI STANJA	8

MINDFULNESS I EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Rečnik definiše emocionalnu inteligenciju kao sposobnost da budemo svesni, kontrolišemo i izražavamo svoje emocije, kao i da tretiramo međuljudske odnose mudro i sa empatijom. Emocionalna inteligencija ključna je za lični i profesionalni uspeh.

Sa druge strane rečnik definiše svesnost kao kvalitet ili stanje svesti ili svest o nečemu, mentalno stanje postignuto usmeravanjem pažnje na sadašnji trenutak, dok smireno priznajemo i prihvatamo svoja osećanja, misli i telesne senzacije.

Veza između ove dve stvari sada je dobro dokumentovana u mnogim istraživačkim radovima. Evo nekoliko glavnih tačaka:

- Redovna praksa svesnosti može poboljšati našu sposobnost da razumemo svoje emocije.
- Kroz redovnu praksu meditacije svesnosti, učimo da prepoznamo i razumemo emocije drugih.
- Svesnost i emocionalna inteligencija ističu sposobnosti ljudi da percipiraju, razumeju i regulišu svoje misli i emocije.
- Svesnost nam pomaže da budemo efikasni u upotrebi naših emocija.
- Trening svesnosti unapređuje našu emocionalnu inteligenciju.
- I upotreba svesnosti i emocionalne inteligencije smanjuju stres.

Emocionalno zdravlje je osnova emocionalne inteligencije, jer nam omogućava da prepoznamo i upravljamo svim našim emocijama, kao i emocijama ljudi oko nas. Sve ostale vrste inteligencije mogu vas odvesti samo do određene granice, a emocionalna inteligencija često se previđa kao je ključni aspekt celovite i opšte dobrobiti pojedinca.

Razumevanje ključnih aspekata emocionalne inteligencije pomoći će vam da vidite širu sliku, kao i da identifikujete prilike za povećanje emocionalne inteligencije u vašem svakodnevnom životu.

Emocionalna svest

Emocionalna svest je oblik samosvesti koji se manifestuje dubokim poznavanjem sa osećanjima dok se dešavaju u realnom vremenu.

Da biste stekli pravu emocionalnu svest, potrebno vam je jedno od najvažnijih aspekata emocionalne inteligencije, a to je emocionalna pismenost. To uključuje sposobnost prepoznavanja, razumevanja i komuniciranja vaših emocija u jezičkom sistemu.



Samoregulacija

Koliko je važno biti emocionalno svestan podjednako je važno razumevanje i upravljanje emocijama. Ovde govorimo o načinima kako izraziti emocije na odgovarajući način.

Ljudi sa dobrim veštinama samoregulacije lako se prilagođavaju promenama oko sebe, fleksibilni su u razmišljanju i ponašanju. Oni se izdvajaju u upravljanju konfliktima i suočavanju sa teškim situacijama. Takođe su visoko svesni svog uticaja na ljude oko sebe i preuzimaju odgovornost za svoje ponašanje.

Socijalne veštine i interpersonalna svest

Interpersonalna svest je sposobnost razumevanja i upravljanja emocijama drugih ljudi. Nivo razumevanja koji dolazi iz visoke interpersonalne svesti ključan je u formiranju odnosa sa ljudima, bilo da su emotivni, prijateljski ili profesionalni.

Oni koji imaju visok nivo emocionalne inteligencije imaju efikasne veštine komunikacije, dobro saraduju, aktivno slušaju i ujedinjuju druge.

Empatija

Empatija se fokusira na vaše razumevanje ljudske sposobnosti da osećaju emocije. Empatija ima manje veze sa iskustvom, a više sa razumevanjem, kao što je staviti sebe u tuđe cipele i dovoljno brinuti da to učinite.

Empatija uključuje sposobnost efikasnog vođenja i komuniciranja tako što se drugi tretiraju kao jedinstvene individue sa različitim potrebama i iskustvima.

Motivacija

U smislu emocionalne inteligencije, motivacija je sposobnost da istrajete bez obzira na izazove, neuspehe ili poteškoće.

Samo-motivacija opisuje unutrašnju motivaciju da ostanete posvećeni ciljevima zajedno sa spremnošću da delujete po potrebi.

Ljudi sa visokom emocionalnom inteligencijom idu napred bez obzira na prepreke sa kojima se suočavaju, nikada ne dopuštajući frustracijama da ometaju njihov napredak. Posvećenost i inicijativa neprekidno ih pokreću ka njihovim ciljevima.



EMOCIONALNO VALIDIRANJE

Validiranje naših osećanja i emocija je jednostavan, ali efikasan način upravljanja visokointenzivnim emocijama. Umesto potiskivanja ili negiranja kako se osećamo, što može dodatno pojačati naše trenutne emocije, validacija može umiriti intenzivna osećanja i učiniti ih lakše podnošljivim. Validacija se može koristiti na vlastitim emocijama ili u odnosima.

Tokom perioda intenzivnih uznemirujućih emocija ili iskustava, identifikujte i priznajte šta osećate i pokušajte da prihvatite i razumete svoje emocije identifikovanjem nekih uzroka i objašnjenja za njih.

Kada doživljavate intenzivnu emociju/e:

- Pokušajte da identifikujete emociju. Ako imate problema sa identifikacijom emocije, vežbajte različite tehnike svesnosti, uključujući *Meditaciju o emocionalnoj svesnosti*. Ako pomažete drugoj osobi, možete reći: "Čini se da govorite da se osećate (emocija), da li je to tačno?" Ili: "Delujete (emocija), da li je to tačno?". Ako niste u mogućnosti da identifikujete emociju i samo znate da se osećate nejasno, imate opštiji osećaj uznemirenosti, to je takođe u redu. Pokušajte da prihvatite šta god da osećate kao deo vašeg trenutnog iskustva i priznajte da je ova emocija ono što je sada prisutno za vas.
- Potražite moguća objašnjenja i razloge zašto vi ili osoba sa kojom komunicirate osećate tu određenu emociju. Pokušajte da pronađete izvor svoje emocije razmišljajući o tome šta ima najviše smisla u vezi sa tim zašto se osećate na taj način. Na primer, ako je vaše dete uznemireno i plače zato što mu je igračka uzeta od strane drugog deteta, validirali biste njegovo iskustvo podsećajući ih da je frustrirajuće kada im se oduzme igračka i da je u redu što se osećaju uznemireno. Još jedan primer bio bi ako ste vi ili prijatelj veoma nervozni pre prezentacije, jednostavno podsećanje sebe ili prijatelja da ima smisla osećati se nervozno pre javnog govora i da većina ljudi oseća na taj način, tako da niste sami/vaš prijatelj.
- Emocionalno validiranje široko se koristi od strane mnogih psihologa, socijalnih radnika, negovatelja i nastavnika. Neki čak smatraju da je to prirodna komponenta interpersonalne komunikacije. Doktorka Marsha Linehan* koristi emocionalno validiranje kao centralni alat za svoje lečenje i učinila je značajan rad na promovisanju i unapređenju toga u oblasti psihoterapije.

Važno je napomenuti da emocionalno validiranje ne znači da se slažete ili podržavate svoju ili tuđu emocionalnu reakciju (posebno ako su emocije vrlo destruktivne ili iracionalne). Validiranje znači da priznajemo i radimo na razumevanju zašto se osećamo na određeni način i prihvatamo da je ta emocija sada ovde i stvarna za nas.



Jedan način da bolje shvatimo validiranje je da razmišljamo o njegovom suprotnom, a to je nevalidiranje. Nevalidiranje tuđih (ili svojih) emocija uključuje izjave poput "Prestani da se ponašaš kao beba" ili "Prebolećeš to". Nasuprot tome, izrazi validacije prenose razumevanje, kao što su "Ima smisla što se osećaš na taj način" ili "Wow, to zvuči stvarno teško". Validacija se takođe može preneti drugima putem facijalnih izraza i neverbalne komunikacije poput klimanja glavom.

* Doktorica Marsha Linehan je američka psihološkinja koja se istakla svojim revolucionarnim doprinosima u oblasti mentalnog zdravlja, posebno u vezi sa graničnim poremećajem ličnosti. Rođena je 1943. godine u Oklahoma Cityju, SAD. Linehan je osnivač Dialectical Behavior Therapy (DBT), terapijskog pristupa koji se široko koristi za lečenje različitih mentalnih poremećaja, uključujući granični poremećaj ličnosti, samopovređivanje, depresiju i posttraumatski stresni poremećaj.

DBT je interaktivni pristup koji kombinuje elemente kognitivno-bihevioralne terapije sa elementima mindfulness-a, naglašavajući prihvatanje i toleranciju prema trenutnim mislima, emocijama i senzacijama. Ova terapija se fokusira na razvoj veština emocionalne regulacije, interpersonalne efikasnosti i tolerancije prema neugodnosti.

Doktorica Linehan je autor mnogih knjiga i stručnih radova u oblasti psihoterapije, a njen rad je dobio priznanje širom sveta. Ona je takođe profesorka na Univerzitetu u Vašingtonu, gde je osnovala Behavioral Research and Therapy Clinics. Njen doprinos u oblasti mentalnog zdravlja, uključujući granični poremećaj ličnosti, je od ogromne važnosti i ima dubok uticaj na terapeutske prakse širom sveta.



5 ZDRAVIH NAČINA ZA SVESNO IZRAŽAVANJE EMOCIJA

VODITE DNEVNIK

Zapisivanje misli i osećanja je odličan način da kanališete svoje emocije. Studije pokazuju da oni koji vode dnevnik obično imaju niži nivo stresa nego oni koji to ne čine. Takođe, kada oslobodite sve te potisnute emocije i zapišete ih, one manje utiču na vas.

RAZUMITE SVOJE EMOCIJE

Razmislite o tome šta vas zaista čini ljutim ili uplašenim. To može biti druga osnovna emocija koju ste zadržavali, a da toga niste bili svesni, poput gubitka, tuge ili čak stresa.

EMPATIJA

Imajte saosećanja i pokušajte sagledati stvari iz perspektive druge osobe, umesto samo pretpostavljanja najgoreg i izliva besa. Ovo zaista može otvoriti vrata komunikacije, pomoći vam da razumete i poštujete drugu osobu i zašto se ponašaju ili reaguju na taj način.

PROĐITE KROZ PROCES

Briga o sebi trebalo bi da bude vaš prioritet broj jedan kako biste naučili emocionalnu svest. Biti svestan znači da ste svesni kakvih emocionalnih i mentalnih procesa doživljavate. Postati svestan svojih emocija na vreme znači da možete kontrolisati kako na njih reagujete, umesto da one kontrolišu vas.

OHLADITE SE

Izbrojte do 10, dišite duboko, meditirajte ili vežbajte - sve ove tehnike su odlični načini da povratite smirenost i steknete perspektivu, a vežbanje takođe poboljšava raspoloženje balansirajući hormone i osvežava um.



KAKO BITI SEBI PRIJATELJ?

Prisetite se situacije u kojoj se vaš dobar prijatelj loše osećao ili mu je bilo teško

- Kako ste na najbolji način podržali svog prijatelja?
- Šta obično radite u takvim situacijama?
- Šta mu kažete i kako se obraćate prijatelju?

Setite se sada situacije kada se vi osećate loše ili vam je teško

- Kako obično reagujete u tim situacijama?
- Šta radite... šta kažete... kojim tonom se obraćate sebi?
- Ima li razlike? Ukoliko ima, pitajte sebe zbog čega je tako?
- Koji su razlozi da se prema sebi i drugima ponašate drugačije? Zapišite,
- Šta mislite šta bi se promenilo i kako kada biste sebe tretirali u zahtevnim situacijama kada vam je teško, kao što tretirate bliske prijatelje?
- Šta je potrebno da se dogodi ili da uradite da biste sebi bili prijatelj?

PITANJA PROMENE

1. Kako se mogu osnažiti?
2. Kako mogu usporiti usred jurnjave?
3. Kako mogu ne mešati se u nešto?
4. Kako mogu birati svoje postupke?
5. Kako mogu biti blag/a prema sebi?



3 PERCEPTUALNE POZICIJE

Tehnika "3 perceptualne pozicije" je koncept koji potiče iz Neuro-lingvističkog programiranja (NLP) i koristi se za razvijanje dubljeg razumevanja međuljudskih odnosa i bolje komunikacije. Tehnika '3 perceptualne pozicije' je alat koji pomaže u razumevanju različitih perspektiva u međuljudskim situacijama. Ova tehnika podrazumeva promatranje situacije iz tri različite tačke gledišta, što omogućava bolje razumevanje emocija i misli uključenih strana.

Prva pozicija je 'Ja', gde se postavljate u svoju sopstvenu poziciju i promatrate situaciju iz vašeg ličnog iskustva.

Druga pozicija je 'Ti', gde pokušavate da se postavite u poziciju druge osobe, sagledavajući situaciju iz njenog ugla.

Treća pozicija je 'Posmatrač', gde ste kao neko ko posmatra situaciju sa strane, bez emotivne povezanosti sa učesnicima.

Ova tehnika pomaže u razvijanju empatije i razumevanja u međuljudskim odnosima, olakšavajući komunikaciju i rešavanje konflikata. Kroz promatranje iz svake od ovih perspektiva, možete dobiti dublji uvid u različite aspekte situacije. Takođe, ova tehnika može pomoći u smanjenju konflikata jer omogućava učesnicima da bolje razumeju tačke gledišta drugih.

3 perceptualne pozicije se koriste u različitim kontekstima, uključujući profesionalni razvoj, coaching, terapiju, i lični rast. Ovaj koncept može biti moćan alat za razvoj veština međuljudske komunikacije i unapređenje odnosa u različitim aspektima života.



VEŽBA: TRI STANJA

Setite se neke interakcije koju ste nedavno imali sa bilo kime, partnerom, kolegom ili poslovnim partnerom, a koja je bila neprijatna ili na neki način nerazrešena. Može biti neka situacija koja vam se često ponavlja sa nekom osobom. Pronađite emociju koju osećete kada je ta situacija u pitanju. Ovde je ključno da ne identifikujemo emociju koju osećamo sa osobom, već sa situacijom koja je nastala, jer znamo po aksiomu da “Čovek nije njegovo ponašanje.” i da je ta osoba mnogo više od toga što sada pokazuje. Po principima Mindfulnessa znamo da je potrebno da prihvatimo osobu takva kakva jeste i da prihvatimo sve što nam se događa da je tako kako jeste. Ovde se decentralizujemo od nas i posmatramo samo emocije.

Postavite tri oznake na pod u obliku trougla, tako da je svaki vrh udaljen otprilike 1-2 metra. Označite tačke kao:

- 1 (emocija koju trenutno osećate)
- 2 (emocija ljubavi)
- 3 (stanje bez ikakvih emocija)

Prvo stanite na oznaku „1“ i opišite šta osećate. Odgovorite na pitanja:

- Kako ta cela situacija utiče na mene?
- Koje mi emocije izaziva?
- Šta osećam u telu?
- Kako se u stvari osećam po pitanju te emocije?
- Dok posmatram celu tu situaciju iz te emocije kako se osećam i gde u telu se javlja osećaj?

Zatim se pomaknite na oznaku „2“. Probudite osećaj ljubavi, empatije, saosećanja i prihvatanja, kroz nekoliko udaha i izdaha. I pogledajte tu situaciju i osobu iz te perspektive. Postanite odašiljač ljubavi, prihvatanja, saosećanja koju usmeravate na tu osobu i situaciju. Obratite pažnju da li se nešto događa u telu i šta osećate.

Pređite na poziciju „3“ i zauzmite neutralan položaj (kao da ste sa Marsa došli na Zemlju i ne znate ništa o emocijama i odnosima) kao da tu osobu i tu situaciju vidite i doživljavate po prvi put i potpuno bez emocija. Sa nekoliko udaha se povežite sa ovim stanjem. Pogledajte tu situaciju u odnosu na obe emocije. Pogledajte svaku emociju posebno a onda i prostor između prve i druge oznake i definišite šta se događa.

Napravite par krugova prelazeći iz jedne emocije u drugu dok ne dobijete konkretne uvide. Kada osetite da se vaša percepcija emocija menja, možete završiti vežbu.





Mindfulness

by Energy House

www.energyhouse.life

info@energyhouse.life

© 2024 Energy House. All Rights Reserved