

Dzienniczek uczuć

Przyglądanie się swoim uczuciom daje nam możliwość poznania siebie, swoich reakcji, ale również znalezienia źródła pojawiających się emocji. Rozpoznawaniu uczuć może przyjąć z pomocą prowadzenie dzienniczka uczuć. To coś w rodzaju pamiętnika, w którym zapisujemy swoje najskrytsze sekrety. Ważne jest jego systematyczne prowadzenie, czyli codziennie, najlepiej wieczorem daj sobie 5 minut i pobądź ze wspomnieniem tego minionego dnia. Jakich uczuć doświadczałaś, w jakiej sytuacji, co się z Tobą działo, jak tego doświadczałaś. Jeżeli pojawią się jakieś refleksje zapisz je. Zawsze możesz wrócić do tego, co już zostało zapisane i dzięki temu być bardziej uważnym na to, co się z Tobą dzieje. Nasza pamięć bywa ulotna, dlatego to, co zapisane już nie ucieknie. Warto robić podsumowania tygodniowe i sprawdzać, jakich uczuć doświadczałaś w ciągu tego tygodnia najczęściej. Czasami zdarza się tak, że po podsumowaniu może się okazać, że często odczuwanym uczuciem jest np. zmęczenie, smutek. I tak kiedy przyglądasz się poszczególnym dniom odkrywasz, że odczuwasz to uczucie codziennie bądź prawie codziennie. To bardzo ważna informacja dla Ciebie, która może pozwolić Ci zatrzymać się i zastanowić, co zrobić, aby to zmienić i co wpływa na doświadczanie takich właśnie uczuć.

Ostrzegam, że prowadzenie dzienniczka bywa wciągające, ale i może wydawać się żmudne, szczególnie w sytuacji, kiedy nie będziesz robić podsumowań i próbować poszukiwać przyczyn takiego stanu odczuwania. Uczucia mocno wiążą się z potrzebami, więc przybliżenie sobie tego świata może sprawić, że zaczniesz zastanawiać się również nad tym, czego potrzebujesz. Uczuć jest bardzo wiele, choć najczęściej skupiamy się i potrafimy określić te podstawowe. Gdybyś miała przyjrzeć się swoim uczuciom to mogłabyś się mocno zaskoczyć, że w ciągu 5 minut mogłoby się ich nawet pojawić 10. Przeżywamy coś cały czas, kiedy czytamy, myślimy o czymś. Jeżeli jednak nie skupiamy się na uczuciach, nie mamy szans właściwie ich dostrzec.

Mała podpowiedź prowadzenia dzienniczka:

- daj sobie chwilę wieczorem i wypisz emocje, jakie Ci tego dnia towarzyszyły
- zaczynaj od daty np. poniedziałek 17.02.2020r.
- notuj emocje i sytuacje, w których się pojawiły. Nie poddawaj tego, co piszesz obróbce intelektualnej, nie krytykuj siebie.
- pisz w formie „ja”.
- kontynuuj nawet wtedy, jeżeli zdarzy Ci się pominąć jakiś dzień
- staraj się prowadzić dzienniczek systematycznie

Nie odkładaj rozpoczęcia prowadzenia dzienniczka uczuć, zacznij już dziś. Jeśli masz jakieś pytania zapraszam do kontaktu.

Nie ma na co czekać, czas wkroczyć w krainę uczuć i poznać swój wewnętrzny świat jeszcze mocniej.

Poniżej dla ułatwienia dodatkowe emocje oraz lista podstawowych 5 uczuć (radość, smutek, złość, wstyd, strach) plus uczucia, które mieszczą się jakby w kategorii tych uczuć.

Dodatkowe emocje, które nie zostały ujęte w tabeli, a są równie ważne:

poczucie winy, zdziwienie, wstręt, tęsknota, dyskomfort, rozczarowanie, poczucie bezpieczeństwa, poczucie niższości, obojętność, skrępowanie, zazdrość, troska, bezsilność, napięcie, współczucie, zmęczenie, niezadowolenie, akceptacja, oszołomienie, wyrzuty sumienia, uwielbienie, zaskoczenie, pustka, znużenie, znudzenie, wolność, pobudzenie, ospałość, wycieńczenie, wyczerpanie, wzruszenie.

LISTA UCZUĆ

STRACH	WSTYD	ZŁOŚĆ	RADOŚĆ	SMUTEK
panika	upokorzenie	gniew	wesołość	zranienie
nieśmiałość	poczucie bycia	zdenerwowanie	ufność	ból
obawa	lekceważonym	podrażnienie	spokój	rozpacz
lęk	poczucie niższości	furia	szczęście	przygnębienie
bojaźliwość	zakłopotanie	szał	ekscytacja	żał
zazdrość	zmieszanie	frustracja	ciepło	porażka
nieufność	zażenowanie	irytacja	lekkość	poczucie pokonania
zawiść	poczucie	pogarda	miłość	rozczarowanie
ostrożność	stłamszenia	uczucie	rozbawienie	nadzieja
powściągliwość	rozdarcie	zbuntowania	odprężenie	poczucie odrzucenia
niepokój	pogarda	rozdrażnienie	lubienie	samotność
przerażenie		wściekłość	pogoda ducha	poczucie bezradności
strach		mściwość	serdeczność	tęsknota
trwoga		urazenie	życzliwość	zawód
niepewność		nienawiść	zadowolenie	gorycz
zagubienie		wrogość	entuzjazm	zmartwienie
wahanie		wkurzenie	czułość	melancholia
popłoch		niechęć	satysfakcja	apatia
		desperacja	podniecenie	żałoba
		wzburzenie	błogość	przygaszenie
		zniecierpliwienie	wdzięczność	depresja
		zaciętrzewienie	euforia	poczucie krzywdy
		oburzenie	zachwyt	poczucie straty
		amok	ożywienie	poczucie
			ulga	niesprawiedliwości
			beztroska	
			spełnienie	
			docenienie	
			przyjemność	