

Označování emocí

Oblast:	emoce
Metodologie:	Mindfulness
Cíl aktivity:	Učení se rozpoznat a třídit emoce, což může zlepšit řízení impulsů.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	10 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Najděte si pohodlnou pozici, zavřete oči a přeneste svou pozornost ke svému tělu a fyzickým vjemům. 2. Věnujte pár minut zklidnění své mysli, naslouchání svému dechu a tělu. 3. Poté začnete objevovat emoce, které zadržujete uvnitř sebe. Pravděpodobně, v jednom momentu, pociťujete více emocí – některé jsou více intenzivní než ostatní, některé jsou příjemné, jiné jsou nepříjemné, některé jsou jasně viditelné a jiné jsou naopak jako kdyby v mlze a je těžké je identifikovat či popsat. 4. Následně začnete objevovat rozličné emoce uvnitř vás. Ve chvíli, kdy nějakou objevíte, dejte jí název a zkuste zjistit, v jaké části vašeho těla se tato emoce projevuje a získává tvar. Například možná pociťujete mírnou úzkost a zaznamenáváte ji na vaší hrudi v podobě tlaku. Jakmile ji zaznamenáte, moment za momentem pozorujte její změny, jak se emoce vynořují, zintenzivňují či mizí. Pokud máte pocit, že nezaznamenáváte žádné emoce, můžete, například, pociťovat nudu či frustraci, což chápejte jako příležitost tento stav také pojmenovat a zjišťovat, kde se nachází. Neustále jsou zde emoce, které zbarvují, i když tlumenými světly, náš vnitřní svět! 5. Zaznamenávejte, opět moment za momentem, jak se váš svět emocí mění, tak, jako světla uvnitř kaleidoskopu. Pozorujte váš emoční svět se zvědavostí, bez soudu, a aniž byste se sami sebe ptali na důvod některých emocí, a to po několik minut. Nesnažte se je zadržet, pokud jsou tyto emoce příjemné, ale ani se jich nesnažte zbavit, pokud jsou nepříjemné. 6. Na závěr obraťte pozornost zpět k vašemu dechu a pozvolna otevřete oči.
Reflexe:	Pomocí tohoto cvičení získáváte odstup od svých emocí a začnete je spatřovat jako pomíjivé jevy uvnitř vás samotných.
Zdroj:	Germer, C. (2009). <i>The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions</i> . Guilford Press.