

LBRIS

We know
books

Valérie Di Daniel

GESTIONEAZĂ-ȚI EMOȚIILE!

50 de exerciții practice

Traducere din limba franceză de
Vlad Pappu

philobia

50 EXERCICES POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

Valérie Di Daniel

© 2012, Éditions Eyrolles, Paris, France

GESTIONEAZĂ-ȚI EMOȚIILE!

50 DE EXERCIȚII PRACTICE

Valérie Di Daniel, în colaborare cu Jessie Magana

ISBN 978-606-9707-42-5

© 2022 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducere:* Vlad Pappu*Redactor:* Dorina Oprea*Corector:* Oana Țăranu*DTP:* Gabriela Căpitănescu*Copertă:* Cătălin Furtună**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
DANIEL, VALÉRIE DI**Gestionează-ți emoțiile! – 50 de exerciții practice /**

Valérie Di Daniel; trad. din limba franceză de Vlad Pappu, -

București : Philobia, 2022

ISBN 978-606-9707-42-5

I. Pappu, Vlad (trad.)

159.9

CUPRINS

Introducere	7
Câteva mențiuni și observații.....	9
I. Trecerea în revistă a problematicii	11
Exercițiul nr. 1: Fericirea există!.....	11
Exercițiul nr. 2: Panică la bord!	13
Exercițiul nr. 3: În toate sensurile	14
Exercițiul nr. 4: Simțul meu dominant	16
Exercițiul nr. 5: Cei mai buni dușmani ai mei.....	20
Exercițiul nr. 6: Încheie un pact!	22
2. Cele trei creiere ale noastre.....	25
Exercițiul nr. 7: Un presentiment bun.....	26
Exercițiul nr. 8: Capitalul inimii	28
Exercițiul nr. 9: Gândesc, deci intru în panică	29
Exercițiul nr. 10: Gândurile negative.....	32
Exercițiul nr. 11: Stimulul pozitiv	34
Exercițiul nr. 12: Izvorul resurselor	35
3. Dezvoltă-ți și folosește-ți simțurile	39
Exercițiul nr. 13: Diversifică-ți viața!	39
Exercițiul nr. 14: Meniul dispozițional al săptămânii	41

Exercițiul nr. 15: Amprenta emoțiilor.....	42
Exercițiul nr. 16: Cu urechile ciulite.....	44
Exercițiul nr. 17: Din interior.....	45
Exercițiul nr. 18: Oscilațiile	46
Exercițiul nr. 19: Trezirea simțurilor.....	48
4. Exprimarea emoțiilor	53
Exercițiul nr. 20: Lumea în tehnicolor	53
Exercițiul nr. 21: Poftă bună!	56
Exercițiul nr. 22: Pe aripile unei mici melodii javaneze	58
Exercițiul nr. 23: Corpul este ca o carte deschisă.....	60
Exercițiul nr. 24: Paleta emoțiilor	61
Exercițiul nr. 25: Temperamentul meu dominant.....	63
5. Controlează-ți emoțiile	67
Exercițiul nr. 26: Vine valul	67
Exercițiul nr. 27: Celălalt este oglinda mea.....	69
Exercițiul nr. 28: Vine emoția. Este aici!	71
Exercițiul nr. 29: Cum să întâmpini emoția.....	74
Exercițiul nr. 30: Deschide dialogul cu emoția!	76
Exercițiul nr. 31: De cinci ori „De ce?“	78
Exercițiul nr. 32: Pas cu pas.....	80
Exercițiul nr. 33: A face lucrurile la timpul potrivit.....	82
Exercițiul nr. 34: Beneficiul net obținut	84
Exercițiul nr. 35: Cuvinte cu efect de factor declanșator	85

Exercițiul nr. 36: Barometrul dispoziției, care indică mereu timp frumos	89
Exercițiul nr. 37: Insula interioară.....	92
Exercițiul nr. 38: Scenariul pozitiv.....	94
6. Regăsirea echilibrului emoțional.....	97
Exercițiul nr. 39: Relaxare rapidă	98
Exercițiul nr. 40: Nu mi-e frică de nimic!	99
Exercițiul nr. 41: Gata cu invidia!	101
Exercițiul nr. 42: Momentul revanșei.....	104
Exercițiul nr. 43: Descurajare? Zero!.....	107
Exercițiul nr. 44: Fără îndoieli	109
Exercițiul nr. 45: Jos cu frustrarea!	112
7. Interacțiunea cu ceilalți.....	117
Exercițiul nr. 46: Calm, pace și seninătate	118
Exercițiul nr. 47: Fluiditate în senzații, revelații și bucurie împărtășită.....	119
Exercițiul nr. 48: Indecizie, nesiguranță și instabilitate	120
Exercițiul nr. 49: Valsul haosului	122
Exercițiul nr. 50: Schimburi entuziasmante de idei.....	124
Concluzie.....	127
Resurse suplimentare.....	128

Licențiată în științe umaniste și în artă lirică, Valérie di Daniel a urmat o specializare în domeniul comunicării orale și relaționale, precum și în consiliere de specialitate în gestionarea stresului. Este facilitator în cadrul Societății Della Vocce din Montpellier, care acordă consultanță companiilor în materie de formare a resursei umane. Abordarea ei este bazată pe o metodă psihofizică.

INTRODUCERE

În fiecare zi suntem străbătuți de emoții. Fac parte integrantă din peisajul nostru interior și, în cea mai mare parte a timpului, le încadrăm în două categorii: emoții pozitive și emoții negative. Ne plac și le căutăm pe cele dintâi și suferim sau fugim de cele din urmă. Însă toate au o funcție și o utilitate a lor.

Emoțiile fac parte din viața de zi cu zi, sunt incluse în condiția noastră umană. Doar că nu le descifrăm întotdeauna sensul și e posibil să ne simțim neputincioși în fața confuziei în care ne aruncă uneori. Ignorate sau invadante, emoțiile pot provoca suferințe personale și dificultăți relaționale. Cu toate acestea, ne deslușesc trăirile, dar și ce se petrece în mediul nostru de viață. Gazde lucide și utile, emoțiile vin să ne transmită un mesaj de pe urma căruia am avea doar de câștigat dacă i-am da ascultare...

În ultimii zece ani, neuroștiințele au contribuit masiv la studierea acestui subiect. Educarea conectării noastre la propriile emoții este o cale miraculoasă pentru atingerea fericirii, ceea ce echivalează cu ieșirea de sub tirania obstacolelor inerente vieții și construirea propriului destin.

Stăpânirea modului de gestionare a emoțiilor contribuie la o mai bună cunoaștere de sine și la adaptarea optimă la circumstanțele vieții, atât din punct de vedere lăuntric, cât și la nivel de acțiune. Controlul emoțional ne conferă libertatea de a alege cum să ne comportăm, dovădind stăpânire de sine în toate împrejurările și, în cele din urmă, realizând tot ceea ce ne dorim.

Nu ne gestionăm emoțiile, ne gestionăm pe noi înșine în prezența emoțiilor! Adoptarea acestui punct de vedere este esențială pentru a realiza o corectă gestionare a emoțiilor.

Deprinderea, de la o vârstă fragedă, a recunoașterii și a domesticirii emoțiilor, dar și obișnuința de a ne ghida în viață în funcție de ele reprezintă un pas fundamental în procesul împlinirii de sine, o condiție esențială pentru desăvârșirea și asigurarea stării de bine, un atu crucial în stabilirea unor relații de calitate, în realizarea planurilor noastre vitale și în celebrarea existenței... Așadar, să ne cultivăm simțul observației, să dăm dovadă de curiozitate în ceea ce privește ascultarea mesajului transmis de emoții, pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine și pentru a ne simți împliniți. Emoția înseamnă viața văzută nuanțat și în mișcare!

CÂTEVA MENȚIUNI ȘI OBSERVAȚII

Concentrarea asupra propriilor emoții implică acceptarea faptului că acestea se manifestă și se activează chiar și în timp ce citești cartea de față. Demersul necesită intrarea deliberată într-un proces de introspecție. Vei descoperi lucruri noi despre tine, despre felul în care percepi lucrurile și vei afla cine ești și ce îți dorești în viață. După citirea și rezolvarea exercițiilor ce urmează, nu vei mai fi la fel ca înainte, ci vei fi făcut un pas mai departe spre propria interioritate.

Amintește-ți că:

1. Emoțiile, în sine, nu sunt nici bune, nici rele.
2. Tu nu ești una cu emoțiile, ci ești doar străbătut de ele.

Acceptarea acestor două principii reprezintă prima condiție de progres. Ideal este să începi să observi tot ceea ce se petrece pe durata rezolvării exercițiilor, dar și atunci când îți identifici emoțiile în viața de zi cu zi.

Te mai îndemn să fii binevoitor și răbdător. Și, mai presus de toate, te rog să nu judeci ce se întâmplă. Abține-te de la etichetarea nuanțată a lucrurilor, în alb sau negru: este bine sau nu este bine. Adoptă o atitudine de tip: „Asta e, pur și simplu”, din postura observatorului neutru care privește și recunoaște lucrurile fără să le judece.

Îți recomand să citești această carte și să rezolvi exercițiile în ordinea propusă. Ele îți vor permite să urmărești treptat derularea procesului pentru a ajunge la faza finală: dă dovadă de stăpânire de sine. Nu uita că experiența prin care vei trece pe parcursul lucrării este cea care te va pregăti cel mai bine pentru atingerea obiectivului propus.

Încearcă să ai o atitudine de blândețe, de respect față de tine însuși, față de simțămintele, percepțiile și senzațiile tale, ținând cont de capacitatea ta de a înțelege situația.

Pășește pe calea dezvoltării tale cu lejeritate și bucurie, abordând plin de curiozitate fiecare exercițiu. Vei culege, în felul acesta, cele mai mari beneficii. Fă-ți obiceiul de a nota ceea ce observi, ce simți, felul în care înțelegi situația, în funcție de limitele propuse, astfel încât să-ți poți urmări evoluția.

De asemenea, nu ezita, dacă-ți va părea util, să faci o pauză înainte de a trece la exercițiul următor. Aceste perioade de recuperare sunt necesare și favorizează efortul de aprofundare a problematicii.

Lasă procesul de asimilare să funcționeze în ritmul său. Doar ai avut răbdarea să aștepți până în ziua de azi, iar acum te afli la numai două sau trei săptămâni distanță de țintă. În caz că vreun exercițiu îți va provoca o emoție prea puternică, oprește-te, pur și simplu. Îl vei relua mai târziu, atunci când vei fi pregătit.

Bea câte un pahar mare de apă la sfârșitul fiecărui set de exerciții și fă puțină mișcare (întinde-te sau mișcă-ți mâinile și picioarele). Accentul pus pe emoții consumă multă energie mentală: băutul apei și mișcarea îți vor permite să o reînnoiești.

Spor la treabă tuturor!

1
•

TRECEREA ÎN REVISTĂ A PROBLEMATICII

Cunoașterea de sine este un țel esențial al existenței. În fiecare zi trecem prin anumite experiențe, prin intermediul corpului, minții și al emoțiilor noastre.

Pentru a ne putea gestiona emoțiile, este necesar să începem prin a ne opri puțin și, în al doilea rând, de a observa. Pornind de la aceste gesturi, vom putea examina în detaliu cum funcționează sfera noastră emoțională: ce ne declanșează emoțiile, cum se traduce acest fapt la nivelul corpului, percepțiilor și, în cele din urmă, la nivelul activității noastre mentale.

Acest diagnostic va constitui punctul de plecare, care ne va permite, apoi, să progresăm prin practicarea exercițiilor propuse.

Exercițiul nr. 1. Fericirea există!

Asociem adesea cu emoțiile tot felul de excese, efuziuni și neplăceri cauzate de acestea. Curios este că le uităm mai ușor dacă sunt pozitive... Este cumva și cazul tău?



We know



Încearcă să numești trei emoții pozitive, asociindu-le cu situații trăite recent. Apoi descrie efectele lor asupra ta și a mediului în care trăiești.

Situație	Emoție	Efect asupra ta	Efect asupra mediului tău
Prietenii mi-au rezervat o tratație surpriză cu prilejul aniversării mele.	Bucurie	Lucrul acesta mi-a făcut mare plăcere. M-am simțit iubit și înconjurat de atenție.	Am petrecut o seară minunată.

Comentariu

Obişnuindu-te să faci bilanțul zilnic al emoțiilor și sentimentelor pozitive (bucurie, libertate, iubire, apreciere, entuziasm, satisfacție, fericire, încântare, siguranță, speranță...), îți vei consolida stima și încrederea de sine. Îți vei dezvolta gândirea creativă pozitivă. Trei emoții și sentimente pozitive, resimțite și trăite în fiecare zi, sunt suficiente pentru a-ți induce o stare de bine.

Exercițiul nr. 2. Panică la bord!

Emoțiile și sentimentele negative duc la pierderea echilibrului nostru interior. De altfel, cunoști foarte bine această senzație care-ți spune că ești emoționat. Să o cercetăm!

Încearcă să numești trei emoții negative, asociindu-le cu situații trăite recent. Apoi descrie efectele lor asupra ta și a mediului în care trăiești.



Situație	Emoție	Efect asupra ta	Efect asupra mediului tău
Sunt excedat de muncă.	Iritare	Sunt stresat, nervos.	Reacionez cu întârziere în comparație cu ceilalți.

Comentariu

Dacă știi să îți identificeți, atunci când te afli într-o anumită situație, emoțiile și sentimentele negative (angoasă, teamă, vinovăție, mâ-

nie, furie, descurajare, neliniște, îndoială, nerăbdare), precum și impactul acestora asupra ta și asupra mediului tău de viață, abilitatea respectivă îți va permite să redobândești controlul și să te gândești la soluții de revenire la o stare de echilibru.

Exercițiul nr. 3. În toate sensurile

Fiecare dintre noi interacționăm diferit cu mediul în care trăim, iar acest lucru poate fi amplificat de propria emotivitate. Consecința? Este posibil să reacționăm excesiv. Mesajele corpului ne dau de știre, fiind un prim indiciu pentru a recunoaște că ceva se întâmplă.

- 🎧 **Încearcă să-ți amintești de ultimele trei ocazii**
- 🎧 **ce ți-au provocat o stare emotivă și descrie**
- 🎧 **apoi ce ți s-a întâmplat.**



Emoție provocată	Factor declanșator	Impact asupra mea	Impact asupra mediului meu
Vocea îmi tremură, mâinile îmi sunt transpirate.	Mă prezint în fața unui grup de oameni pe care nu-i cunosc.	Privirile și atenția celorlalți sunt ațintite asupra mea.	Mi-e teamă că n-am să fiu la înălțimea situației... Nu mă simt suficient de tare pentru asta.

Emoție provocată	Factor declanșator	Impact asupra mea	Impact asupra mediului meu

Comentariu

O privire, atenția ce ni se acordă, un cuvânt, o propoziție, un gest pot declanșa în noi o tulburare reală, resimțită extrem de neplăcut (roșeață în obraji, transpirație, tremur, dureri abdominale, greutate în piept, la ceafă, contracții musculare...).

Confrunțați cu situația de a evalua sau cu o miză ce ține de performanță, dacă suntem într-o stare angoasată, sub imperiul unei vagi senzații de amenințare sau de teamă, creierul va elibera anumiți hormoni (adrenalină și noradrenalină), ce vor pregăti corpul și mintea să facă față pericolului (prin alternativele – fugă sau atac).

Procesul vădește un caracter de reală normalitate, însă pericolul perceput este o pură iluzie, o halucinație a minții noastre, deoarece, în realitate, nu suntem expuși vreunui pericol.

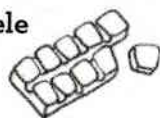
Persoana emotivă care nu apelează la rațiune lasă procesul să se amplifice. Gestul va declanșa o adevărată furtună fizică și emoțională, care duce la contraperformanțe. Acest rezultat vine să-i consolideze individului convingerea inițială, potrivit căreia nu s-ar afla la înălțimea situației, că n-ar fi suficient de puternic, că este prea sensibil...

Putem reține de aici că toate acestea țin de domeniul purei ficțiuni. Tema indusă de senzațiile noastre fizice și ignoranța în ceea ce privește funcționarea mecanismului neurofiziologic ne conduc la excese emoționale. Prin urmare, este esențial să învățăm mai multe despre modul de funcționare al emoțiilor, pentru a ști cum să reglăm procesul de îndată ce se manifestă.

Exercițiul nr. 4. Simțul meu dominant

La dispoziția noastră stau cinci simțuri. Însă cu toții posedăm un simț dominant prin care reușim să înțelegem (fiind o experiență subiectivă) mediul exterior (peisaje, oameni, situații)... Simțurile cele mai folosite sunt cel vizual, auditiv și chinestezic. Mirosul și gustul sunt dominante într-un procent mai scăzut.

Din următoarele enunțuri, bifează-le pe cele adecvate ție.



1 În timpul liber, preferi...

- a) să ascuți muzică;
- b) să citești reviste, cărți, să te uiți la un film;
- c) să alergi, să practici un sport.

2 Când discuți cu cineva:

- a) îți duci mâna la urechi;
- b) te uiți tot timpul în ochii interlocutorului;
- c) privești în jos.

3 Vocea ta este...

- a) timbrată, iar pronunția cuvintelor este bine ritmată;
- b) ascuțită, iar fluxul verbal este rapid;
- c) gravă, iar discursul tău e lent.

4 În general, atunci când vorbești...

- a) îți plac conversațiile lungi și animate;

- b) nu-ți place să stăruie ceasuri întregi asupra aceluiași subiect;
- c) preferi o conversație vioaie, dar nu prea îndelungată.

5 Când îți planifici un lucru:

- a) vrei să intri cu interlocutorul în toate detaliile;
- b) ai o perspectivă de ansamblu asupra proiectului;
- c) rămâi fidel ideii inițiale a proiectului.

6 Mișcările tale sunt, mai curând:

- a) normale, ca ritm;
- b) rapide;
- c) lente.

7 Când te gândești la ceva, ochii tăi privesc, mai curând:

- a) înainte;
- b) în sus;
- c) în jos.

8 Când nu ești de acord cu cineva, zici:

- a) Nu mi se pare prea corect.
- b) Nu văd legătura.
- c) Nu pricep.

9 Când ajungi într-un loc în care n-ai mai fost înainte, te frapează, în primul rând:

- a) sunetele și intonația vocilor;
- b) formele și culorile;
- c) ambianța.