

LBRIS

Marilyse Trécourt

We know
books

IA-O DE LA CAPĂT!

50 de exerciții cu ajutorul
căroră să îți cultivi
emoțiile pozitive

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobia

CUPRINS

Introducere.....	7
De ce este nevoie de acest ghid?	7
Instrucțiuni de utilizare	9
Cele zece emoții pozitive.....	10
I. Îmi pun emoțiile în ordine	15
Exercițiul nr. 1. Îmi testez emoțiile	17
Exercițiul nr. 2. Îmi cultiv cele zece emoții pozitive	18
II. Îmi înțeleg emoțiile	21
Exercițiul nr. 3. Ce vrea să-mi transmită această emoție?.....	21
Exercițiul nr. 4. Ce nevoie încercă să satisfacă?.....	22
Exercițiul nr. 5. Separ faptele de efecte.....	22
Exercițiul nr. 6. Fac un pas în spate ca să privesc în perspectivă	24
Exercițiul nr. 7. Respir	25
III. Îmi amplific emoțiile pozitive.....	27
Îmi stimulez hormonii fericirii.....	27
Mă pregătesc	30
Exercițiul nr. 8. Trec la acțiune!	32

IV. Activez cele zece emoții pozitive	35
Bucuria	35
Exercițiul nr. 9. Sunt un om vesel?	36
Exercițiul nr. 10. Bucuriile mele de fiecare zi.....	39
Exercițiul nr. 11. Momente de pauză relaxante.....	39
Exercițiul nr. 12. Știu ce mă înveselește	40
Exercițiul nr. 13. Mă întorc în copilărie.....	41
Exercițiul nr. 14. Scrisul terapeutic.....	43
Recunoștința/gratitudinea	43
Exercițiul nr. 15. Sunt cel mai fericit om!	44
Exercițiul nr. 16. Savurez momentul.....	45
Exercițiul nr. 17. Îți mulțumesc!	45
Exercițiul nr. 18. Observ	46
Serenitatea	48
Exercițiul nr. 19. Imit	48
Exercițiul nr. 20. Zâmbesc ca să-mi înseninez zilele	50
Exercițiul nr. 21. Zâmbește!	50
Exercițiul nr. 22. Mănânc struguri	51
Exercițiul nr. 23. Mă simt zen	53
Exercițiul nr. 24. Îmi eliberez mintea.....	54
Interesul/curiozitatea	55
Exercițiul nr. 25. Sunt pasionat!	56
Exercițiul nr. 26. Mă las pradă unui subiect care mă pășionează.....	57
Exercițiul nr. 27. Viața ideală din punct de vedere profesional.....	57

Speranța	59
Exercițiul nr. 28. Visez la o lume mai bună.....	59
Exercițiul nr. 29. Navighez printre veștile bune.....	60
Exercițiul nr. 30. Am ajuns la destinație în pofida tuturor dificultăților	61
Stima de sine	62
Exercițiul nr. 31. Am o mulțime de calități	62
Exercițiul nr. 32. Sunt înzestrat pentru... ..	63
Exercițiul nr. 33. Am reușit să fac o mulțime de lucruri	63
Exercițiul nr. 34. Sunt în formă maximă în orice domeniu	64
Exercițiul nr. 35. Am 80 de ani.....	66
Distracția	67
Exercițiul nr. 36. Mă prăpădesc de râs	67
Exercițiul nr. 37. Sunt as atunci când vine vorba despre „poziții de putere“	68
Inspirația	70
Exercițiul nr. 38. Trăiesc ceea ce s-ar numi, în viziunea mea, ziua ideală	70
Exercițiul nr. 39. Îmi găsesc propriul ikigai	72
Exercițiul nr. 40. Îmi creez un panou-colaj elocvent.....	76
Admirația	76
Exercițiul nr. 41. Sunt o vedetă.....	77
Exercițiul nr. 42. Admir frumusețea	78
Dragostea	79
Exercițiul nr. 43. Mă iubesc	79

Exercițiul nr. 44. Mă proiectez în cadrul cuplului meu	80
Exercițiul nr. 45. Familia mea fericită	81
Exercițiul nr. 46. Îmi răsfăț prietenii	82
Exercițiu bonus. Angajamentele mele ca să fiu fericit	83
V. Mă eliberez de emoțiile neplăcute	85
Exercițiul nr. 47. Mă eliberez	87
Exercițiul nr. 48. Compun o scrisoare în care îmi cer scuze	88
Exercițiul nr. 49. Spun da în fața fricii, ca să urc chiar mai sus	88
Exercițiul nr. 50. Îmi imaginez ce poate fi mai rău	89
Concluzie	92
Referințe	95

ÎMI PUN EMOȚIILE ÎN ORDINE

Dacă, atunci când cineva te întreabă ce mai faci, te limitezi la un răspuns laconic, de genul „Bine“ ori „Ca toată lumea, na...“, atunci să știi că e cazul să găsești niște răspunsuri ceva mai exacte. De ce? Pentru că, de fiecare dată când asociem niște cuvinte emoțiilor care ne încercăm, putem să le conștientizăm, să ne distanțăm cumva de ele, să căutăm să înțelegem de unde provin și, mai ales, să găsim soluții pentru a gestiona acele emoții mai puțin plăcute sau de-a dreptul dezagreabile.

E mai bine să spui, de exemplu, „Mi-e teamă“ ori „Sunt foarte supărat“ în loc de „Mă simt cam nasol“, pentru că asta te-ar plasa imediat în postura de victimă pasivă a emoțiilor. Când le spunem pe nume emoțiilor noastre, le putem manipula, ca pe un joystick. De pildă, cine se teme de o chestie care în mod normal e percepută ca fiind inofensivă, poate în felul acesta să genereze un fel de furie față de propria persoană, care poate fi utilă, căci va permite depășirea fricii respective.

Pentru a identifica ceea ce simți în momentul prezent, caută să-ți dai seama care este starea ta emoțională de ansamblu pe cercul acela din centrul roții cu emoții, reprezentată grafic în cele ce urmează. Apoi precizează și sentimentul, prin intermediul celui de-al doisprezecelea cerc. Cel de-al treilea menționează și modalitățile în care se manifestă respectivele emoții.

Dacă actualele tale emoții se situează în partea stângă a roții, ai să găsești în caseta diametral opusă emoția pozitivă și manifestările de

— Ia-o de la capăt!

LIBRIS

We know
books

care ai nevoie pentru a preschimba emoția ta negativă, dar ține cont de faptul că poți conjuga mai multe emoții pozitive pentru a contracara una neplăcută.

În felul acesta, dacă simți tristețe, poți alege să-ți activezi bucuria uitându-te la comedia ta preferată, sunând un prieten care te face să râzi sau citind pasaje din cartea favorită pentru a te face să „te simți bine“.

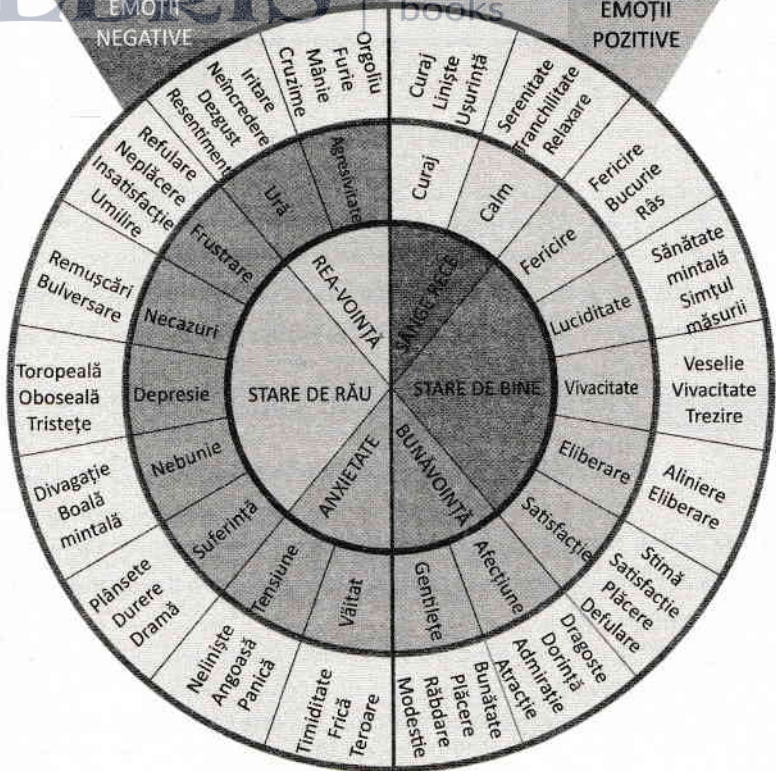
Pont



Fă-ți dinainte o listă cu 20 de lucruri care să-ți stârnească fiecare dintre emoțiile pozitive, ca să poți apela la ea ori de câte ori ai nevoie.

Întă și antidoturile la emoțiile tale negative:

Această emoție pozitivă	e antidotul perfect pentru...
Bucurie	Tristețe, durere
Recunoștință/gratitudine	Nemulțumire, frustrare
Serenitate	Neliniște sau stres
Interes/curiozitate	Oboseală sau apatie
Speranță	Anxietăți privind viitorul
Stimă de sine	Teamă sau timiditate
Distracție	Melancolie
Inspirație	Lipsă de satisfacție sau remușcare
Admirație	Iritare sau dispreț
Dragoste	Dezgust sau resentimente



Exercițiul nr. 1. Îmi testez emoțiile

Pentru a-ți gestiona emoțiile, trebuie ca mai întâi să le identifiți cât mai clar.

De care parte a roții emoțiilor te afli?

De ce ai avea nevoie ca să te simți 100% bine din puncte de vedere fizic, mintal și personal?

.....

În momentul de față, care sunt manifestările emoționale de care ai avea nevoie ca să te simți mai bine?

.....



Exercițiul nr. 2. Îmi cultiv cele zece emoții pozitive

Hai să facem cunoștință cu emoțiile pozitive și să începem să le activăm, acordându-ne totodată răgazul necesar pentru a răspunde la întrebările de mai jos.

Bucuria – Ce îmi aduce mie cu adevărat bucurie? Ce îmi face inima să bată?

.....

Recunoștința/gratitudinea – Când am simțit ultima dată că sunt realmente recunoscător? Față de cine? De ce?

.....

Serenitatea – Când mă aflu într-o stare de serenitate absolută? Ce tip de mediu sau de activitate mă face să intru în starea aceasta?

.....

LIBRIS

We know
books

Interesul/curiozitatea – Ce anume mă intrigă, mă interesează, îmi aprinde becuțele și mă atrage irezistibil? Un anumit subiect, o persoană, o țară etc.?

.....

Speranța – Ce simt atunci când îmi spun că sunt în stare să-mi împlinesc visurile și să depășesc un anumit obstacol grație resurselor mele interioare? Cum mă simt atunci când îmi imaginez că pot acționa asupra vieții mele de zi cu zi astfel încât să schimb cursul lucrurilor?

.....

Stima de sine – Ce acțiuni m-au făcut mândru de mine și mi-au consolidat stima de sine?

.....

Distracția – Când am râs pentru ultima oară? Ce anume m-a făcut să râd? Ce gen de activitate mă face inevitabil să zâmbesc?

.....

Inspirația – Ce anume mă inspiră? Cărei activități i-aș putea dedica ore în șir din timpul meu, fără ca măcar să-mi dau seama?

.....

Admirația – Ce lucru, subiect sau ființă umană admir cu adevărat?

.....

Dragostea – Ce mă face să simt o iubire autentică? Cine mă face să înțeleg ce înseamnă dragostea? Cum aș putea să mă iubesc mai mult

— la-o de la capăt!

LIBRIS

We know
books

pe mine? Ce act de dragoste mă face să mă emoționez profund? Ce simt atunci când îmi trimit dragostea, în gând, către cineva?

ÎMI ÎNȚELEG EMOȚIILE

Pentru a nu ne mai simți niște victime ale propriilor emoții, trebuie să le înțelegem și să învățăm să le folosim în avantajul nostru. Putem să ne gândim la emoții ca la o busolă, care ne indică ceva, ne transmite un mesaj. Se manifestă sub forma unui semnal electric la nivelul creierului, iar felul în care le percepem depinde de valoarea pe care le-o atribuim. Ca atare, nu sunt nici pozitive, nici negative, ci mai degrabă agreabile sau dezagreabile. Ambele sunt, totuși, utile.



Exercițiul nr. 3. Ce vrea să-mi transmită această emoție?

Dacă ne negăm emoțiile dezagreabile, comportându-ne de parcă nici n-ar exista, acestea vor căuta să se facă simțite cu și mai multă forță. Manifestarea lor în plan fizic se va intensifica, astfel că emoțiile neplăcute se vor amplifica și ele.

Gândește-te din nou la cea mai recentă emoție neplăcută pe care ai experimentat-o (angoasă, teamă, decepție):

Ce semnificație avea ea?

Privind în retrospectivă, ce se poate învăța de pe urma ei?



Exercițiul nr. 4. Ce nevoie încearcă să satisfacă?

Când o emoție neplăcută se manifestă, corpul nostru caută să vină în întâmpinarea unei necesități (nevoia de serenitate, de bunăvoință, de asigurare etc.). Când cauți să-ți identifice cât mai clar nevoia, găsești totodată o strategie mai bună pentru a-ți rezolva problema.

Gândește-te acum la ultima oară când te-ai supărat:

Ce nevoie căutai să-ți satisfaci în realitate?

Cum altfel ai fi putut să-ți alini supărarea?



Exercițiul nr. 5. Separ faptele de efecte

În momentul în care ne acaparează o emoție dezagreabilă, avem tendința de a generaliza cumva, extinzând-o asupra faptelor și a felului în