

Ćwiczenia na każdy dzień tygodnia dotyczące radzenia sobie ze złością/ gniewem

Dzień

1

Cel: Rozpoznawanie w sobie emocji złości.

Zwróć uwagę na sygnały, które pojawiają się w Twoim ciele - mogą być cennymi wskazówkami o tym, co przeżywasz. Ból głowy, brzucha? Drżące dłonie, ucisk w gardle lub żołądku, zaczerwieniona twarz, a może zaciśnięte pięści? Przyjrzyj się, jak Twoje ciało pokazuje złość, każdy reaguje w inny sposób.



Dzień

2

Cel: Konstrukttywne wyrażanie emocji złości.

W dniu dzisiejszym zatrzymaj się chwilę na tym, co czujesz. Naucz się mówić: "Jestem zdenerwowany/ zły/ rozsztoszczony/ rozgniewany". Nie udawaj, że nic nie czujesz, nie duś w sobie emocji - zacznij o nich mówić i zobacz, jakie przyniesie Ci to korzyści.



Dzień

3

Cel: Ćwiczenie uspokajania się poprzez powolne oddychanie.

Głęboko oddychaj. Bardzo powoli rób wdech i powoli wydech. Niech wciągane powietrze dociera aż do Twojego brzucha - powinien się unosić i opadać, podobnie jak klatka piersiowa. Spróbuj wykonać ćwiczenie za każdym razem, kiedy się zdenerwujesz. Napięcie powoli opada? O to chodzi, tak trzymaj!



Dzień

4

Cel: Ćwiczenie uspokajania się poprzez liczenie.

Licz w myślach od 10 do 0. Możesz również utrudnić sobie zadanie np. liczyć parzyście od 100 do 0 (100, 98, 96... itd.). Im bardziej zaangażujesz swoją uwagę w tę czynność, tym lepszy będzie efekt, bo oprócz emocji do głosu zaczniesz w

0 1 2 3 4
5 6 7 8 9

Dzień 5

większym stopniu dochodzić również rozum.

Cel: Ćwiczenie uspokajania się poprzez myślenie o czymś przyjemnym.

Pomyśl o czymś miłym. Przypomnij sytuację, gdy czułaś/ czułeś się bezpiecznie, spokojnie, byłaś/ byłeś zrelaksowana/ zrelaksowany, szczęśliwa/ szczęśliwy. Może to być np. wspomnienie z wakacji, miły moment z kimś bliskim - coś, co już się wydarzyło lub jest marzeniem. Niech ta "ciepła myśl" oprócz obrazów, ma dźwięki, zapachy, kolory - przywołuj ją w trudnych chwilach, pomoże Ci odzyskać spokój.



Dzień 6

Cel: Ćwiczenie uspokajania poprzez napinanie i rozluźnianie mięśni.

Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe Twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij, tak jakbyś strzepywał z siebie całą nagromadzoną złość. Działa? No pewnie!



Dzień 7

Cel: Ćwiczenie uspokajania poprzez pozytywny, uspokajający dialog wewnętrzny.

Kieruj do siebie w myślach uspokajające komunikaty. Przykłady:

"spokojnie", "uspokój się", "dam radę",
"spokojnie - weź trzy głębokie wdechy", "opanuj się - pomyśl o wakacjach nad morzem",
"zachowam spokój, przecież on nie robi mi tego na złość", "opanuj się, na pewno nie miał niczego złego na myśli".

BRAWO! Kontynuuj ćwiczenia przez następny tydzień! Jeśli codziennie udaje Ci się przeznaczyć kilka chwil na wykonanie ćwiczenia na dany dzień, jesteś coraz bliżej osiągnięcia sukcesu :)



GRATULACJE

