**Uvědomte si své spouštěče, myšlenky, emoce, tělesné reakce a chování**

Základem práce s emocemi je jejich uvědomění a pojmenování – co je to za emoci. Pokud emoce **zaregistrujete** **už v jejich počátku, můžete je také lépe regulovat** a získat tak čas před nevhodnou (automatickou) reakcí. Když si dokážete říct, co vlastně prožíváte, oslabuje se celková emoční nálož. (Já právě teď prožívám …)

**Nesnažte se** své **emoce potlačovat a popírat.** **Kde je odpor, to přetrvává**. Přijměte je, pozorujte je. Jak přijdou, tak odejdou. Emoce jsou **cenným signálem**, přináší nám informace, které jsou důležité např. při rozhodování. Smutek i radost, láska a nenávist, vztek i klid jsou přirozené emoce, bez kterých by se nám těžko žilo.

Někdy je náročné si uvědomit, jakou emoci v tento moment cítíte – je to v pořádku. **Často si nebýváme svých emocí vědomi, protože na ně nemáme zaměřenou pozornost.** Někdy jsou emoce na sobě navrstvené jako sendvič: začínáte vztekem, pod ním zjistíte, že je bezmoc a na dně třeba leží strach. Časem si vše začnete uvědomovat, a tím výrazně posílíte vlastní moc nad prožíváním svých emocí.

Důležité je také **poznat** své **spouštěče**, tedy situace, člověka, reakce druhého atd., které ve vás emoční reakce nastartují. V momentě, kdy **znáte** své **spouštěče**, daří se vám lépe **sledovat** danou **emoci** již **v počátku** a můžete si déle **uchovat racionální myšlení**. Případně můžete svým spouštěčům předcházet (např. raději pojedu do práce metrem než autem v době dopravní špičky, která ve mně vyvolává vztek).

V následující tabulce se zaměřte na své spouštěče a emoční život. Pomohou vám ujasnit si, jaké emoce, v jaké podobě a jak často je prožíváte. Jakmile máte ve svém emočním prožívání jasněji, můžete se svými emocemi lépe pracovat.

**Zmapujte své spouštěče, myšlenky, emoce, tělesné reakce a chování**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Co spouští vás stres (emoční únosy)?** | **Jaké myšlenky se mi honí hlavou?** | **Jakou emoci cítíte?** | **Kde v těle emoci cítím?** | **Jak se obvykle chovám?** |
| *nedodržení slibů, neschopnost druhých, byrokracie, dopravní zácpy, kolegové, děti…* | *debil jeden*  *proč tolik lidí jezdí autem? (neplodné myšlenky ☺)…* | *vztek, bezmoc* | *napětí v celém těle, horko, funím…* | *buď to dusím v sobě a potom někde vybouchnu, začnu křičet, nadávat, stěžovat si…* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |