



EMOTIONAL POWER

humanpower

ENERGIA EMOCJONALNA

CZTERY STREFY *działania*

NAJWYŻSZY POZIOM ENERGII

SILNE

ZNIECIERPLIWIEŃ
FRUSTRACJA
IRYTACJA
ZŁOŚĆ
LĘK
STRACH
ZMARTWIENIE
DEFENSYWNOŚĆ

**STREFA
PRZETRWANIA**

SPOKÓJ
OPTYMIZM
PODEJMOWANIE
WYZWAŃ
ZAANGAŻOWANIE
WIGOR

**STREFA
WYNIKÓW**

NEGATYWNA JAKOŚĆ ENERGII

NEGATYWNE

POZYTYWNA JAKOŚĆ ENERGII

POZYTYWNE

**STREFA
WYPALENIA**

ZMĘCZENIE
PUSTKA
PRZYGNĘBIENIE
SMUTEK
POCZUCIE BEZNADZIEI

**STREFA
ODNOWY**

ODERWANIE OD PROBLEMÓW
SPOKÓJ
ROZŁADOWANIE NAPIĘCIA
ODPRĘŻENIE
OTWARTOŚĆ

SŁABE

NAJNIŻSZY POZIOM ENERGII

SPRAWDŹ GDZIE JESTEŚ...

Praca pod napięciem

Konflikt w pracy, natłok zadań i krótkie terminy mogą stać się bodźcem wyzwalającym w tobie automatyczną reakcję: „walcz albo uciekaj”.

Emocje, które ci wtedy towarzyszą to zwykle **strach, zmartwienie, irytacja, zniecierpliwienie, frustracja, złość**. Działasz wtedy nawykowo, przez co trudniej jest ci sięgać do kreatywnych rozwiązań.

W relacjach nastawiony/a jesteś defensywnie lub atakująco.

Praca w swoim optimum

Jeżeli zadbasz o przestrzeń do regeneracji pojawi się miejsce na **optymizm, zaangażowanie, wigor i chęć do podejmowania wyzwań**. Taki stan emocjonalny sprzyja osiągnięciu najlepszych wyników, umożliwiając ci dostęp do kreatywności, perspektywicznego myślenia i dokonywania racjonalnych wyborów.

Praca w wypaleniu

Jeżeli zbyt długo pracujesz pod napięciem, zaczniesz doznawać poczucia wypalenia. Pojawiają się **zmęczenie, pustka, przygnębienie i smutek**.

To stan, w którym pracujesz maksymalnie poniżej swojego optimum. Przestajesz widzieć sens w tym co robisz i coraz trudniej jest ci wzbudzić motywację do pracy.

Przestrzeń regeneracji

Aby przerwać proces pracy pod napięciem i nie dopuścić do wypalenia potrzebujesz świadomie tworzyć dla siebie przestrzeń do regeneracji. Niezbędny jest do tego czas **oderwania się od bieżących problemów, rozładowanie skumulowanego napięcia, odprężenie i spokój, oraz otwartość na innych i siebie**.

DWANAŚCIE TECHNIK RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM I NIEPOKOJEM

- 01. NEW NORMAL!** Zaakceptuj nową rzeczywistość i stwórz od nowa swoją codzienną rutynę. Przywracaj jak najwięcej starych rytuałów, które pozwolą Ci poczuć się bezpiecznie (np. umawianie się z kolegami z pracy na wspólną kawę przez wideo komunikator). Twórz nowe rytuały, które wesprą Cię w tym wyjątkowym czasie, pełnym zmian (zobacz poniżej **reguła 2222**). Planuj swój dzień i ustalaj priorytety. Pielęgnuj dotychczasowe zdrowe nawyki. Jeżeli czujesz, że czas na to, wdróż jeden nowy, który poprawi twoje zdrowie. Dbaj o balans pomiędzy czasem dla rodziny, pracy i dla siebie. W momencie, kiedy wszystkie nasze przyzwyczajenia uległy zmianie łatwo popaść w chaos (zwłaszcza, gdy wszyscy siedzimy sobie na głowie lub jesteśmy całkiem sami). Nie zapominaj o czasie na autorefleksję – sprawdzaj jak się czujesz i gdzie jest w różnych momentach dnia twoja uwaga. Pamiętaj, że **TAM GDZIE PODĄŻA TWOJA UWAGA, TAM PODĄŻA CAŁA TWOJA ENERGIA!**
- 02.** Pamiętaj, że kiedy jesteśmy w sytuacji stresu **NASZE CIAŁO REGENERUJE SIĘ W RUCHU**. Każdy ruch sprzyja zwiększonej produkcji białka BDNF w układzie nerwowym. Białko to odpowiada za ochronę i odbudowę układu nerwowego, której teraz tak bardzo potrzebujemy. W czasie ciągłej i diametralnej zmiany oraz przy wizji niepewnej przyszłości jest on silnie przeciążony. Dostępnych jest dużo bezpłatnych treningów on-line, realizowanych w trybie rzeczywistym (transmisje na FB), w których możesz wziąć udział lub darmowych aplikacji sportowych jak NTC. Jeśli mieszkasz z dala od miasta, staraj się wychodzić na regularne spacerki. Postaraj się wykonać co najmniej 6 minut ćwiczeń siłowych dziennie, a 3 razy w tygodniu podnieś swoje tętno przez 30 minut w treningu aerobowym lub interwałowym.
- 03. ZADBAJ O 7-9 GODZIN SNU.** O ile nasze ciało do zmetabolizowania hormonów stresu potrzebuje ruchu, o tyle nasz umysł do regeneracji w stresie potrzebuje snu. To właśnie w czasie snu budujemy swoją odporność emocjonalną. Pamiętaj, że pierwsze 6 godzin snu dba głównie o regenerację biologiczną, odbudowę komórek i wycieszenie stanów zapalnych. W 7-8 godzinie sen wspiera naszą odporność na stres oraz wzmacnia działanie procesów poznawczych, dzięki czemu działamy w pełni efektywnie.
- 04.** Zrób sobie **DETOX OD SOCIAL MEDIÓW I INTERNETU**. Lęk i niepokój potęgowane są przez negatywne informacje, których jest obecnie bardzo dużo w Internecie. Nie czytaj wiadomości i nie korzystaj z portali społecznościowych po godzinie 19.00. Nie zaczynaj też swojego dnia od czytania wiadomości. Skorzystaj z reguły 2 – 2 – 2 – 2 opisanej poniżej, tak żeby na wysokim poziomie energii zacząć swój dzień!
- 05.** Zadbaj, aby mieć nie tyle **POZYTYWNY**, co **SPOKOJNY UMYŚL**. Pozytywne myślenie czy pozytywna postawa być dla nas stresująca, szczególnie kiedy nasze poczucie bezpieczeństwa jest zaburzone. Warto ćwiczyć samoświadomość, obserwować co się z nami dzieje w ciągu dnia. To świadomość tego co się z nami dzieje jest punktem wyjścia do wyciszenia umysłu. Wyciszony umysł jest niezwykle potrzebny, aby nie ulegać automatycznym schematom działania, opartych na lęku i panice.
- 06. PRACUJ ZE SWOIM ODDECHEM.** Oddech to idealne narzędzie do pracy z trudnymi emocjami, które masz zawsze przy sobie. Kiedy czujesz strach, niepokój zastosuj prostą technikę oddechową: zacznij oddychać w spowolnionym trybie wdech – zatrzymanie powietrza – wydech. W pierwszym cyklu, na każdym etapie oddechu licz do trzech (wdech na 3, zatrzymanie na 3, wydech na 3). W drugim licz do 4, w kolejnym licz do 5... I tak aż dojdiesz do 8. Ta technika pozwoli wysłać informację do Twojego układu nerwowego, że wszystko jest w porządku i zredukuje poziom odczuwalnej emocji. Stosuj ją w dowolnym momencie dnia.
- 07. PRAKTYKUJ WDZIĘCZNOŚĆ.** Bardzo skutecznym sposobem na wzbudzenie stanów pozytywnych jest przekierowanie uwagi na to, co mamy i za co możemy być wdzięczni np. za to że teraz jesteśmy zdrowi, mamy pracę, dobrze się czujemy, że mamy rodzinę, która nas wspiera etc. Zrób WYZWANIE WDZIĘCZNOŚCI. Przez 21 dni zapisuj codziennie rano lub wieczorem 3 rzeczy, za którego jesteś danego dnia wdzięczny/a. To może być wdzięczność skierowana do siebie, do świata lub do innej osoby. Zobacz jak praktykowanie wdzięczności zmieni Twoje życie.

08.

TECHNIKA „INSIGHT” Jak mieć wgląd w siebie?

Zarówno nasze myśli, jak i nasz oddech są naszym wewnętrznym lustrem – ruch oddechu i ruch myśli pokazuje, w jakim jesteśmy stanie. Nasze myśli oddziałują na nasz oddech i odwrotnie. Zwracaj uwagę na swój oddech i swoje myśli – ćwicz swoją uważność i świadomość w tym obszarze. Wykonaj poniższe kroki, żeby lepiej uświadomić sobie sytuację, w której jesteś i wyjść z natłoku trudnych myśli i emocji.

Krok 1

Zauważ co się z Tobą dzieje. Jakie emocje teraz czujesz?

Zadaj sobie pytanie: Jaką emocję teraz czuję? Co się teraz ze mną dzieje? Co w ciele podpowiada mi, że to jest właśnie ta emocja.

Krok 2

Skoncentruj uwagę na odczuciach (reakcjach) fizjologicznych w ciele.

Zadaj sobie pytanie: Co się teraz dzieje z moim ciałem? Gdy czujesz nieprzyjemną emocję, przekieruj swoją uwagę na ciało - nie oceniaj tego co czujesz, tylko zauważ. Odsuń myśli od odczuć, które czujesz w swoim ciele. Oddziel tę emocję, którą czujesz (strach) od sygnałów i reakcji Twojego ciała. Potraktuj ją jako odczucie fizyczne napięcie, ucisk, pulsowanie etc.). Im większą świadomość wprowadzisz do tego co czujesz na poziomie ciała, tym szybciej zaczniesz odczuwać spokój. Im bardziej będziesz tłumić to, co czujesz, tym większy będziesz odczuwać strach.

Krok 3

Obserwuj wewnętrzny dialog swoich myśli.

Zauważ, jakie historie mówisz sobie w myślach, jakie scenariusze piszesz na przyszłość. Nie osądzaj ich, tylko zaobserwuj. Wypisz wszystkie myśli, jakie masz teraz odnośnie sytuacji, w której jesteś i która wzbudza twoje nieprzyjemne emocje.

Krok 4

Zaproponuj sobie pozytywne działania/scenariusze.

Wizualizuj przyszłość w najlepszej możliwej wersji. Większość z nas, kiedy nie myśli o przeszłości lub przyszłości, najczęściej jest w stanie przyznać, że czuje się OK. Jeśli tak jest, to warto w tym miejscu pomyśleć, o tym jakie działania możemy podjąć, aby miały dla nas dobry/pozytywny wynik. Zadaj sobie pytania: Co chcę teraz zrobić z emocją i myślami, które się u mnie pojawiły? Jakie działanie mogę podjąć, które będzie dobre dla mnie lub dla innych? Wypisz je.

09. ODDZIELAJ FAKTY OD INTERPRETACJI. Jeżeli dzięki technice INSIGHT wiesz już co dzieje się w Twoich myślach. Pamiętaj, aby w nich oddzielić fakty od naszych interpretacji. Nasz mózg, jeżeli nie posiada jakiejś informacji, to ją dopisuje. Nie pozwól, aby Twoje myśli i uwaga skierowana ku negatywnym scenariuszom potęgowały lawinę nieprzyjemnych emocji jak niepokój, strach czy lęk. Zadaj sobie pytania: Czy mówię sobie historie, w które naprawdę wierzę? Co jest w tej historii faktem, a co moją interpretacją lub oceną? Jak mam na to dowody? Dlaczego i po co mówię sobie te historie? Czy moje myśli pomagają osiągać mi moje cele?

10. Kiedy czujesz stres sprawdź: **O KIM LUB O CZUM TERAZ MYŚLISZ?** Często w takich sytuacjach myślisz o sobie. Nasze nawykowe myślenie bardzo często koncentruje się na nas samych, na naszych historiach, które snujemy w swojej głowie. Warto przerwać to myślenie i przekierować swoją uwagę na następujące pytania:

- Czy to prawda?
- Czy mi to służy? Czy chroni moje zdrowie i życie?
- Jak mogę teraz być pomocnym?
- Jak i czym mogę się teraz podzielić?
- Jak mogę być bardziej empatyczny/a?
- Jak mogę znaleźć spokój umysłu?

11. Dzięki temu będziesz w stanie przekierować swoje myślenie na bardziej pozytywne tory i wygenerować przyjemne emocje.

Zadbaj o dobry początek swojego dnia **STOSUJ REGUŁĘ 2222.** Stworzenie zdrowych, dobrych dla nas rytuałów/nawyków ma zbawienny wpływ na radzenie sobie z sytuacją ciągłej zmiany. Ułożenie struktury pomaga odnaleźć się w chaosie i daje poczucie wpływu na siebie, nasze samopoczucie i działania. Zacznij swój dzień poświęcając 8 minut na poniższe aktywności.

#Healthset

2

2 minuty ćwiczeń od rana (obniżenie poziomu kortyzolu we krwi)

#Heartset

2

2 minuty medytacji / ćwiczeń uważności opartych na oddechu

#Mindset

2

2 minuty czytania (1-2 str.) inspirującej lektury lub ustalania priorytetów

#Soulset

2

Jak chcę się dziś czuć? Kim chce dzisiaj być? Co chcę dostać od innych? Co chcę dać innym?

POLECAMY



LEKTURA 1:

EMO SAPIENS
HARMONIA EMOCJI I UMYSŁU

RAFAŁ OHME
WYDAWNICTWO BUKOWY LAS

LEKTURA 2:

WYSOKO WRAŻLIWI
JAK FUNKCJONOWAĆ W ŚWIECIE, KTÓRY NAS PRZYTŁACZA

ELAINE N. ARON
WYDAWNICTWO JK

LEKTURA 3:

KOD EMOCJI

DR BRADLEY NELSON
WYDAWNICTWO GALAKTYKA

LEKTURA 4:

MINDFULNESS. TRENING UWAŻNOŚCI
Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie.

MARK WILLIAMS, DANNY PENMAN
WYDAWNICTWO SAMO SEDNO

LEKTURA 5:

JAK UNIKAĆ BŁĘDÓW, ODDAŁAĆ
ZMARTWIENIA I PRZEZWYCIĘŻAĆ STRES

DALE CARNEGIE & ASSOCIATES
WYDAWNICTWO STUDIO EMKA

humanpower



**Zostańmy
w kontakcie:**



www.humanpower.pl



zarzadzamyenergia

