

KOLO EMOCÍ

Cítím se...



Jak používat Kolo emocí

Kolo emocí je nástroj, který nám může pomoci lépe rozeznat své emoce. Existuje řada variant kola emocí, tento je přínosný především tím, že rozlišuje emoce opravdu detailně. Uprostřed tohoto kola najdete základní emoce a postupně ke krajům kola můžeme sledovat jejich jemnější odstíny.

K čemu vám může být užitečné, když budete Kolo emocí používat?

- Snadněji si ujasníte, jak se v daném okamžiku vlastně cítíte. To vám pak může pomoci se lépe rozhodovat.
- Zjistíte, že emoce jsou normální a že s vámi není nic v nepořádku. Budete díky tomu lépe přijímat sám/sama sebe.
- Lépe svým emocím porozumíte a díky tomu se nedostanete tak snadno do jejich vleku.
- Snadněji budete vnímat, jaké vaše potřeby nejsou naplněny. Budete tak více rozumět tomu, jak potřebujete o sebe pečovat.
- Zjistíte, že vaše emoce mají větší hloubku a jemnější odstíny, že jsou komplexnější, než jste si dosud uvědomovali.
- Snadněji budete dávat své emoce do slov. Někdy už jen to, že dokážeme svou emoci pojmenovat, nám přinese úlevu.
- Máte ve zvyku používat jen dvě tři slova, když popisujete, jak se cítíte? Používáním Kola emocí získáte širší „emoční slovník“ a budete tak moci svým blízkým své emoce lépe přiblížit.
- Prohloubíte svou empatii vůči druhým lidem a zlepšíte svou komunikaci s nimi.

Tady je několik tipů, jak Kolo emocí můžete využít:

Vyberte si hlavní kategorii

Nejprve si vyberte hlavní kategorii, např. se cítíte bázlivě, rozhněvaně, šťastně apod. Pak postupně pokračujte k okrajům a tím si ujasňujte a zpřesňujte, jak se právě cítíte. Možná zjistíte, že se ve vás mísí víc emocí najednou.

Začněte od kraje

Postupujte opačně – prohlédněte si vnější okraj kola a zkuste identifikovat co nejpřesnější odstín své emoce. Podívejte se pak, s jakou jádrovou emoci je spojena.

Prohlédněte si celé obrázek najednou

Možná je pro vás těžké se vyznat i v základní emocích. Nevadí, dejte si čas. Prohlédněte si postupně celé kolo, pročtěte si jednotlivé možnosti, zorientujte se.

Neutíkejte od emocí

Když své pocity identifikujete, neutíkejte od nich. Chvilku s nimi pobuďte, uznejte je.

Odkud se emoce vzala?

Můžete zkusit přemýšlet, odkud se daná emoce vzala, co ji spouští, v jakých situacích se objevuje nejčastěji.

Zaznamenejte i příjemné emoce

Nepoužívejte Kolo emocí jen tehdy, když se cítíte nepříjemně. Je důležité umět se vyznat i v emocích, které jsou pro vás příjemné. Když si všimnete příjemné emoce, zkuste přemýšlet, co vám pomohlo k tomu, abyste se takto cítili.

Zapisujte si emoce do deníku

Zkuste vždy večer identifikovat alespoň tři emoce, které jste během dne pocítili. Zapište si je do deníku. Zpětně pak uvidíte, jak se vaše emoce vyvíjejí v čase.

Všimněte si, co se děje ve vašem těle

Když identifikujete svou emoci, zkuste si všimnout, co se v tu chvíli děje ve vašem těle. Kde emoci cítíte? Například můžete vnímat tlak na hrudi či sevření žaludku, mohou se vám potit ruce, tuhnout vám šije a podobně. Můžete pak na toto místo přiložit ruku a pomalu do tohoto místa dýchat.