

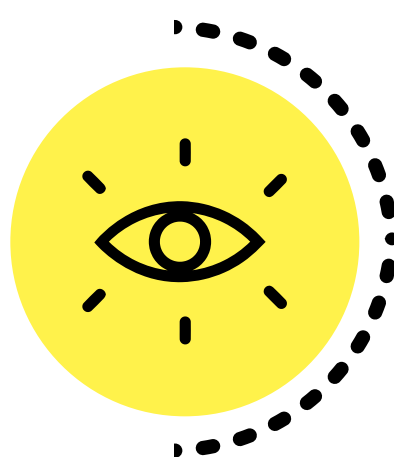
EMOCE

PROCES ZPRACOVÁNÍ EMOCÍ PŘI DLOUHODOBÉ PÉČI

1

POZORUJTE

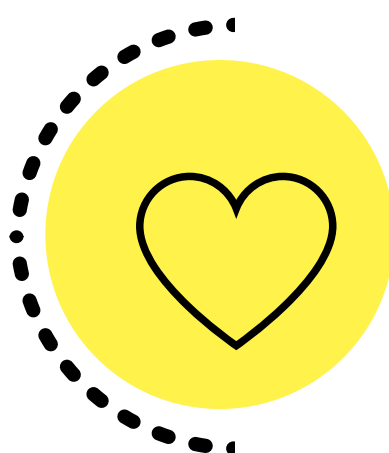
Všimněte si, co cítíte, pozorujte, kde v těle se emoce ukazuje. Neposuzujte emoci, pouze popisujte.



2

PROŽÍVEJTE

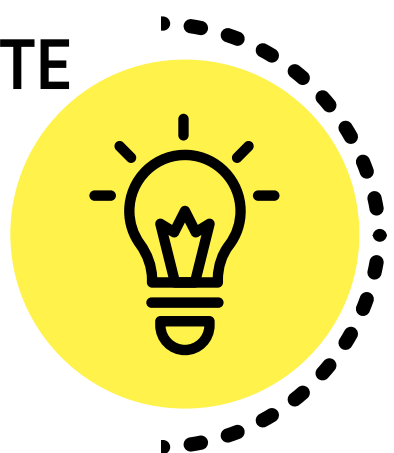
Buďte ochotní chvíli se zpomalit a prožívat, nechte tělu čas pocítit vše, co potřebuje.



3

PROZKOUMÁVEJTE

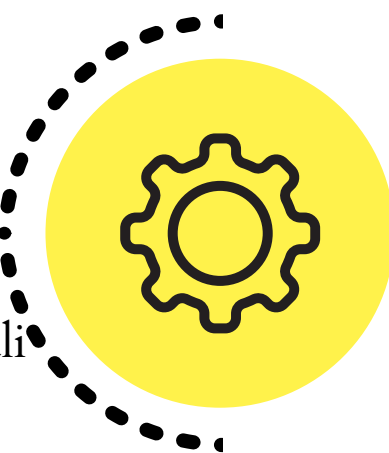
Bádejte a popisujte své emoce, zkuste je sepsat na papír. Co vám tato emoce říká o dané situaci, chování?



4

ZAMĚŘTE SE NA SVÉ HODNOTY

Svou mysl upřete na své hodnoty. Jaké chování můžete zvolit, abyste jednali v souladu se svými hodnotami? Jaké máte možnosti?



5

AKCEPTUJTE EMOCE A JEDNEJTE PODLE SVÝCH HODNOT

Přijměte to, co nemůžete změnit. Zklidňujte své tělo a zaměřte mysl na své možnosti. Jaké malé kroky můžete udělat?

