Tehnike rada s emocijama

1. Rad s unutarnjim djetetom. Jedan od osnovnih uzroka stresa je što u trenucima stresa ulazimo u tzv. dobnu regresiju, odnosno počinju izlaziti na površinu potisnuti, neriješeni osjećaji iz djetinjstva. Iz te perspektive situacija nam se može činiti nerješiva, kao što nam se činila kad smo bili dijete i imali vrlo malo moći i iskustva, a emocije mogu biti posebno snažne i bolne. Zamislite svoje bolne emocije kao malu djecu koja traže pažnju. Zamislite da toj djeci dajete ljubav i podršku, potičete ih da promijene svoju perspektivu.

2. Afirmacije. Ako ste skloni negativnom unutarnjem dijalogu, možda će vam biti potrebno svjesno ponavljati pozitivne ideje kako bi polako pokrenuli drugačiji način razmišljanja. Afirmacije kao što su: „Sve će biti u redu“, „Ja zaslužujem ljubav“, „Ja sam snažan/snažna i smiren/a“ i slično mogu vas izvući iz navika razmišljanja koje podržavaju stres. Važno je da afirmacije budu kratke, pozitivno izražene i ugodne. Afirmacije nisu same po sebi dovoljne za ostvarivanje trajne promjene, ali mogu biti dobra pomoćna metoda.

3. Vizualizacija. Naša podsvijest bolje reagira na slike nego na riječi. Od zamišljanja prekrasne umirujuće okoline, primjerice lijepog pejzaža ili svoj omiljenog utočišta iz djetinjstva, pa do zamišljanja pozitivnih ishoda situacije, ugodne slike su varijanta afirmacija koja je podsvijesti razumljivija.

4. Razgovor. Izražavanje svojih osjećaja drugim ljudima poznat je i potreban oblik katarze, posebno za žene. U razgovoru možete istražiti i srediti svoje osjećaje i misli, posebno ako oni i vas same zbunjuju. Slušanje, razumijevanje i savjeti drugih ljudi važan su izvor podrške. Vodite ipak računa da ne opteretite previše druge ljude svojim problemima; razgovarajte o njima s onim ljudima koji pokazuju interes.

5. Izražavanje osjećaja. Slično kao fizička aktivnost, ali na različitoj razini, izražavanje osjećaja oslobađa nakupljenu napetost. Možete plakati, smijati se, vikati, vrištati, lupati u jastuk ili boksačku vreću... Odaberite mjesto i vrijeme u kojem možete biti sami i prepustiti se bez izazivanja radoznalosti i neželjenih pitanja. Nemojte pretjerivati u identifikaciji s neugodnim osjećajima, ali uzmite onoliko vremena koliko osjećate da je zdravo i potrebno.