

**Aleksander Łamek**

# **INTELIGENCJA EMOCJONALNA**



# **Aleksander Łamek**

## **„Inteligencja emocjonalna”**

Wydanie I  
Warszawa 2007

Oficjalna strona autora:  
[www.aleksanderlamek.pl](http://www.aleksanderlamek.pl)

**Publikacja bezpłatna**

## Spis treści

Wstęp	4
Rozdział 1. Rozpoznawanie własnych emocji	5
Rozdział 2. Rozpoznawanie emocji innych ludzi	9
Rozdział 3. Jak akceptować negatywne emocje	13
Rozdział 4. Jak nie dawać ponieść się negatywnym emocjom	19
Rozdział 5. Jak zmieniać negatywne emocje w pozytywne	25
Rozdział 6. Jak wprawiać się w pozytywne emocje	29
Rozdział 7. Jak wprawiać innych w dobry nastrój	38
Rozdział 8. Jak radzić sobie z "toksycznymi" ludźmi	44
Rozdział 9. Emocje w relacjach z innymi ludźmi	54
Rozdział 10. Słowa a emocje	58
Rozdział 11. Odwlekanie	62

## **Wstęp**

Inteligencja emocjonalna od ponad 10 lat zyskuje sobie coraz większą popularność na całym świecie. Na jej temat napisano setki książek, prowadzi się też liczne szkolenia. Co powoduje, że jej popularność cały czas rośnie? Najprościej odpowiedzieć na to pytanie wynikami badań, z których wynika, że inteligencja emocjonalna ma dużo większe znaczenie dla naszego życia, niż typowa inteligencja mierzona ilorazem inteligencji. Z badań wynika, że klasyczna inteligencja odpowiada zaledwie za 20% naszych życiowych osiągnięć i sukcesów, pozostałe 80% zależy od inteligencji emocjonalnej.

Co powoduje, że inteligencja emocjonalna ma aż tak duży wpływ na nasze życie? Jak się okazuje, my ludzie podejmujemy większość naszych decyzji i działań przez pryzmat naszych emocji i uczuć. Jeśli potrafimy nimi odpowiednio kierować, to tym samym zyskujemy możliwość lepszego kierowania naszym życiem zawodowym, jak i prywatnym.

Książka „Inteligencja emocjonalna” uczy jak inteligentnie zarządzać swoimi emocjami, aby uczynić nasze życie lepszym, przyjemniejszym i efektywniejszym.

## **Rozdział 1. Rozpoznawanie własnych emocji**

Inteligencja emocjonalna uczy przede wszystkim tego, jak zarządzać własnymi emocjami. Aby jednak móc to robić, musimy najpierw świadomie swoje emocje rozpoznawać.

Każdy z nas codziennie przechodzi przez wiele emocji. Robimy to w większości przypadków nieświadomie – wchodzimy w poszczególne emocje nawykowo.

### **Ćwiczenie**

Wypisz na kartce papieru wszystkie znane Ci emocje (radość, smutek, nuda, wściekłość, itd.). Chodzi zarówno o emocje, które sam przeżywałeś, jak i takie, o których tylko wiesz, że istnieją.

Emocje możemy ogólnie podzielić na pozytywne, negatywne i neutralne.

### **Ćwiczenie**

Weź dwa pisaki o różnych kolorach. Następnie przejrzyj listę emocji z ćwiczenia pierwszego i jednym kolorem podkreśl emocje pozytywne, a drugim negatywne.

Po wykonaniu tego ćwiczenia zobacz jakich emocji jest więcej – pozytywnych czy negatywnych. Dzięki tej książce nauczysz się, co robić, aby jak najczęściej być w emocjach pozytywnych, a jak najrzadziej w negatywnych. Aby móc ocenić Twoje postępy w tym zakresie, najpierw jednak należy sprawdzić, jak obecnie kształtują się Twoje emocje.

### **Ćwiczenie**

Wróć myślami do wczorajszego dnia. Weź kartkę papieru i wypisz na niej jakie emocje przeżywałeś wczoraj w przeciągu każdej godziny. Przy każdej z nich wypisz na wyczucie, ile minut trwało bycie w każdej z emocji.

Jeśli to możliwe, wykonaj to ćwiczenie też dla kilku wcześniejszych dni. Pozwoli Ci to otrzymać bardziej uśredniony wynik. Z tym, że im odleglejszy będzie to dzień, tym zapewne trudniej będzie Ci przypomnieć sobie w jakich stanach emocjonalnych byłeś tego dnia.

Po wykonaniu powyższego ćwiczenia zwróć uwagę na to, jak kształtuje się stosunek ilości czasu, jaki byłeś w emocjach pozytywnych i negatywnych.

## **Ćwiczenie**

Zastanów się, jak chciałbyś, aby po przerobieniu tej książki wyglądał ten stosunek – o ile chciałbyś, aby wzrosła ilość czasu spędzana w emocjach pozytywnych, a o ile czasu mniej chciałbyś być w emocjach negatywnych. Przy czym chodzi tutaj o wartości realne, które czujesz, że byłbyś w stanie osiągnąć.

Poczynając od dzisiaj powinieneś codziennie wykonywać powyższe ćwiczenie przez okres kilku tygodni. Pozwoli Ci to na bieżąco obserwować swoje emocje i postępy w nauce inteligencji emocjonalnej.

## **Ćwiczenie**

Załącz zeszyt, w którym codziennie będziesz notował emocje, w których byłeś każdego dnia.

Aby zmotywować się do codziennego zapisywania swoich emocji warto traktować tę czynność jako ciekawą przygodę, pozwalającą nam lepiej poznać nas samych i nasze emocje.

Jednak uświadamianie sobie, jakie emocje nami „targały” danego dnia, to jeszcze nie wszystko. Wyższa szkoła jazdy to zdawanie sobie sprawy z ogarniających nas emocji w momencie, gdy je przeżywamy.

## **Ćwiczenie**

Poczynając od dzisiaj zacznij w ciągu całego dnia świadomie zwracać uwagę na emocje, w których w danym momencie jesteś.

Z początku wykonywanie tego ćwiczenia nie będzie łatwe, gdyż zapomina się o zwracaniu uwagi na emocje. Jednak z upływem czasu jest to coraz łatwiejsze. Na początku można sobie np. nastawiać alarm w zegarku lub telefonie komórkowym, który będzie sygnałem, abyśmy przeanalizowali swoje emocje w danej chwili.



## **Rozdział 2. Rozpoznawanie emocji innych ludzi**

Teraz zajmiemy się rozpoznawaniem emocji innych ludzi. Będąc w jakiś emocjach skupiamy się na sobie i trudno nam jest zajmować się emocjami innych ludzi. Dlatego warto wyrobić sobie nawyk dostrzegania emocji, jakie w danej chwili przeżywają inni ludzie.

### **Ćwiczenie**

Zacznij od dzisiaj zwracać uwagę na emocje innych ludzi. Najlepiej zacząć od zwracania na to uwagi na samym początku kontaktu z każdą osobą. Na początku każdego kontaktu zadaj sobie pytanie: jakie emocje może teraz przeżywać ta osoba?

### **Ćwiczenie**

Załącz drugi zeszyt (lub pisz od końca pierwszego zeszytu) i notuj w nim codziennie, w jakich emocjach były spotykane przez Ciebie osoby. Prowadzenie zeszytu, po pierwsze pozwoli Ci wytrwać w ćwiczeniu poprzednim, a po drugie pozwoli Ci obserwować Twoje postępy w obserwowaniu emocji innych ludzi, tak aby stało się to w końcu nawykiem.

Emocje innych ludzi możemy obserwować dzięki różnym docierającym do nas sygnałom. Jednym z nich jest mimika

twarzy oraz postawa ciała. Zupełnie inaczej wygląda twarz i postawa osoby, która strasznie się nudzi i usypia, a inaczej osoby, która kipi z wściekłości.

### **Ćwiczenie**

Wróć do listy wszystkich emocji, które wcześniej wypisywałeś. Stań przed lustrem i po kolei udawaj emocje (lub jeszcze lepiej wejdź w nie). Obserwuj siebie w lustrze. Jak wygląda wtedy Twoja twarz i cała sylwetka?

To ćwiczenie ma też ten plus, że pozwala nam zobaczyć siebie w różnych emocjach i dzięki temu uświadamiamy sobie, jak sami wyglądamy, gdy jesteśmy w danej emocji.

### **Ćwiczenie**

Obserwując przed lustrem emocje negatywne zastanów się, czy podoba Ci się to, jak wtedy wyglądasz? Czy chcesz, aby inni wdzieli Cię takim? Jeśli wykonasz to ćwiczenie kilka razy, to jest szansa, że gdy wejdiesz kiedyś w te negatywne emocje, to przypomnisz sobie, jak widziałeś je w lustrze i uświadomisz sobie, jak teraz wyglądasz i będziesz mieć większą motywację, aby z nich rezygnować.

### **Ćwiczenie**

Obserwując przed lustrem emocje pozytywne zastanów się, czy podoba Ci się to, jak wtedy wyglądasz? Czy chcesz, aby inni wdzieli Cię takim? Wykonanie tego ćwiczenia może Cię dodatkowo umotywować do wchodzenia w te emocje.

Nie jest tajemnicą, że lubimy bardziej przebywać w towarzystwie osób, u których dominują pozytywne emocje.

### **Ćwiczenie**

Sporządź listę swoich znajomych. Przy każdym zaznacz, jakie emocje u danej osoby występują częściej – pozytywne czy negatywne. Jaki to ma wpływ na Twoje relacje z tymi osobami?

Emocje innych osób możemy też dostrzegać dzięki ich głosowi. Inaczej brzmi głos osoby, która się z czegoś bardzo cieszy, a inaczej osoby, która jest smutna.

## **Ćwiczenie**

To ćwiczenie jest trochę podobne do ćwiczenia z poprzedniej strony. Jednak tym razem obejdzie się bez lustra. Po kolei staraj się wchodzić w różne emocje i będąc w nich mów coś na głos (zdania, jakie normalnie wypowiadałbyś w tych emocjach). Usłysz różnice w swoim głosie, jego brzmieniu, głośności, szybkości mówienia, itd.

Kolejnym czynnikiem pozwalającym nam dostrzegać emocje innych osób, są ich zachowania, np. osoba znudzona może ziewać, osoba radosna śmiać się, wkurzona grozić pięścią, itd.

## **Ćwiczenie**

Wróć do listy wszystkich emocji i przy każdej z nich wypisz specyficzne dla niej zachowania. Następnie przed lustrem przećwicz te zachowania.

Warto porównywać emocje innych ludzi do swoich własnych. W oparciu o notatki z zeszytu możesz sprawdzić, czy Ty jesteś bardziej pozytywną emocjonalnie osobą, niż większość Twoich znajomych, czy też może jest zupełnie odwrotnie.

### **Rozdział 3. Jak akceptować negatywne emocje**

Dzięki tej książce poznasz wiele technik pozwalających wychodzić z negatywnych emocji. Jednak najpierw poznasz techniki pozwalające łatwiej Ci znosić negatywne emocje.

Wielu ludzi marzy o tym, aby w ogóle nie przeżywać negatywnych emocji. Wtedy ich życie byłoby naprawdę piękne – tak sobie myślą. Jednak wcale tak być nie musi. Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego ludzie w ogóle są w stanie odczuwać negatywne emocje? Po co natura dała nam taką możliwość?

#### **Ćwiczenie**

Zastanów się jakie korzyści może nieść to, że jesteśmy w stanie przeżywać negatywne emocje. Następnie przyjrzyj listę negatywnych emocji, które wypisałeś na początku pierwszego rozdziału książki. Przy każdej z emocji wypisz co pozytywnego może ona ze sobą nieść, co może pozytywnego Ci dać.

Jednym z plusów negatywnych emocji, którego jednak mało kto dostrzega, jest to, że gdyby nie one, to nie potrafilibyśmy doceniać emocji pozytywnych. To jest trochę tak jak np. z pysznym daniem, które jedliśmy tak często, że stało się ono dla nas czymś tak powszechnym, że cała radość z jego jedzenia

nam zniknęła.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie różne doświadczenia ze swojego życia, gdy coś na początku sprawiało Ci bardzo dużą radość lub inne pozytywne uczucia, ale po jakimś czasie Ci się przejadło.

Często jest tak, że nie doceniamy wielu rzeczy (np. zdrowia), aż do momentu, gdy je stracimy.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie, gdy doceniłeś coś w pełni dopiero wtedy, kiedy to straciłeś.

Gdybyśmy przeżywali cały czas tylko pozytywne emocje, to po jakimś czasie stałyby się one dla nas czymś tak powszechnym, że przestały by nas naprawdę cieszyć. Dzięki temu, że przeżywamy emocje negatywne, to gdy potem wchodzimy w emocje pozytywne, to czujemy się szczęśliwi.

## Ćwiczenie

Przypomnij sobie i wypisz jak najwięcej sytuacji, gdy po negatywnych emocjach wszedłeś w emocje pozytywne. Poczuj jak wtedy świetnie czułeś się.

Dlatego od dzisiaj gdy będziesz w emocjach negatywnych, przypominaj sobie sytuacje z powyższego ćwiczenia. Pozwoli Ci to łatwiej przejść przez te emocje, mając świadomość, że dzięki nim będziesz potem bardziej cieszyć się emocjami pozytywnymi.

Kolejnym plusem emocji negatywnych jest to, że niosą one ze sobą jakąś informację dla nas. Informują, że coś jest nie tak. Oczywiście taki sposób przekazywania informacji nie jest zbyt przyjemny, ale za to trudno go nie zauważyć.

Weźmy taki oto przykład. Pokłóciliśmy się z przyjacielem i jesteśmy zdenerwowani oraz mamy do niego żal. W takiej sytuacji możemy zadać sobie pytanie: jakie informacje dla mnie stoją za tymi emocjami? Odpowiedź może być następująca: nie potrafiłem się skutecznie porozumieć z przyjacielem, nie potrafiłem zapanować nad swoimi emocjami, każdy z nas ma inne zdanie na temat, który omawialiśmy, czuję się zraniony, gdyż naprawdę zależy mi na przyjaźni z nim i jego negatywna postawa była dla mnie bardzo przykra.

## Ćwiczenie

Wybierz kilka sytuacji, gdy byłeś ostatnio w negatywnych emocjach i wypisz wszelkie informacje z nimi związane.

Wykonanie tego ćwiczenia powoduje, po pierwsze to, że zaczynamy stopniowo uspokajać się, gdyż zaczynamy chłodno analizować daną sytuację. Po drugie, zaczynamy doceniać to, że dzięki emocjom dostrzegamy informacje, na które wcześniej mogliśmy nie zwracać uwagi.

Następną zaletą negatywnych emocji jest to, że skłaniają nas one do działania. Gdy nas boli ząb, czujemy się źle i mamy motywację, aby iść do dentysty. Gdy bardzo stresowaliśmy się podczas publicznego przemawiania, to zyskaliśmy motywację, aby iść na kurs publicznego przemawiania. Oczywiście mogą to też być motywacje negatywne, np. zamiast na kurs przemawiania, możemy zdecydować, że już nigdy więcej nie będziemy publicznie przemawiać.



## **Ćwiczenie**

Zastanów się nad różnymi sytuacjami, gdy byłeś w negatywnych emocjach. Do jakich pozytywnych i negatywnych zachowań Cię one zmotywowały?

Po wykonaniu tego ćwiczenia zobacz, czy częściej byłeś motywowany do działania pozytywnego czy negatywnego.

## **Ćwiczenie**

Od teraz, gdy będziesz w negatywnych emocjach, zastanawiaj się do czego pozytywnego może Cię to zmotywować.

Z negatywnymi emocjami możemy też łatwiej radzić sobie poprzez ich analizę. Gdy dokładnie przyjrzymy się danej emocji, to często okazuje się, że diabeł nie jest taki straszny, jak go malują. Analizując negatywny stan emocjonalny, w którym jesteśmy, warto zadać sobie następujące pytania:

- Skąd wziął się ten stan? Jakie dokładnie czynniki go spowodowały?
- Jak się dokładnie czuję w tym stanie? Czy czuję coś w ciele?
- Czy ten stan jest na stałym poziomie, czy też ulega wahaniom?
- Czy jest w nim coś nowego, czego nie czułem wcześniej?
- Jak zachowuję się w tym stanie: jak wyglądam, jak mówię,

jakie myśli krążą mi po głowie?

Odpowiedzenie sobie na te pytania powoduje, że zyskujemy informacje, dzięki którym będziemy mogli wychodzić z negatywnych emocji.

### **Ćwiczenie**

Będąc w negatywnym stanie emocjonalnym zadaj sobie powyższe pytania i odpowiedz sobie na nie na piśmie.

## **Rozdział 4. Jak nie dawać ponieść się negatywnym emocjom**

W poprzednim rozdziale dowiedziałeś się, jak akceptować negatywne emocje. Teraz poznasz techniki, jak w nie nie wchodzić.

Kluczem do opanowania technik, które poznasz w tym rozdziale jest uświadamianie sobie, że właśnie zaczynamy wchodzić w negatywne emocje. W pierwszym rozdziale poznałeś techniki pozwalające Ci być na co dzień świadomym swoich emocji.

Jedną z nich jest świadomość aktualnie ogarniających nas emocji. Jest to szczególnie ważne, gdy są to emocje negatywne.

A oto przykład prosto z życia, jak świadomość negatywnych emocji pozwala z nich wyjść. Jakiś czas temu przechodząc przez ulicę miałem dosyć nieprzyjemną przygodę. Przechodziłem na pasach, gdy z bocznej drogi wyjechał samochód. Jego kierowca zwracając uwagę na to, czy z głównej drogi nic nie jedzie odwrócił głowę do tyłu, zupełnie nie zwracając uwagi na to, co dzieje się przed nim. W efekcie w ogóle mnie nie zauważył.

Zobaczył za to, że jednak zbliża się do niego jakiś samochód,

więc dodał mocno gazu, aby jak najszybciej znaleźć się na głównej drodze. Tylko, że na jego drodze stałem ja (a właściwie szedłem). Przed zderzeniem uchroniło mnie to, że instynktownie zrobiłem dwa bardzo szybkie kroki do przodu. W efekcie bok samochodu minął mnie o kilka centymetrów.

Wszystko to stało się w ciągu sekundy. Jednak to wystarczyło, aby wzbudzić we mnie najróżniejszych emocji - od strachu po wściekłość. Pamiętam, że nawet wtedy nieźle zakląłem. Czułem też skok adrenaliny. I w tym momencie zdałem sobie sprawę z tych wszystkich emocji.

Gdy zdałem sobie sprawę ze swoich negatywnych emocji, to pozwoliło mi to przejść do kolejnego ważnego elementu inteligencji emocjonalnej - wzięcia na siebie odpowiedzialności za swoje emocje.

Mogłem wtedy zdecydować, że albo nadal będę w tych negatywnych emocjach, że zacznę złorzeczyć na kierowcę, itd, albo przyjmę postawę, że przecież kierowca nie zrobił tego specjalnie i w końcu nic mi się nie stało. Zdecydowałem się na to drugie rozwiązanie.

Te rozważania w mojej głowie też trwały dosłownie moment. Gdy wszedłem na chodnik moje emocje były już znacznie stonowane. A po kilku krokach zupełnie mnie opuściły.

Zamiast nich pojawiły się emocje pozytywne - wdzięczność dla siebie samego, że udało mi się odpowiednio szybko zareagować na niebezpieczeństwo oraz satysfakcja, że udało mi się szybko zapanować nad negatywnymi emocjami.

Od razu muszę zaznaczyć, że umiejętności panowania i sterowania swoimi emocjami nie zdobyłem w ciągu jednego dnia. Wymagało to miesięcy pracy nad sobą. Jednak warto było.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie sytuacje, które wzbudziły w Tobie duże negatywne emocje, ale udało Ci się nad nimi zapanować. Zastanów się, co Ci w tym pomogło?

Z początku zapewne będziesz mieć kłopoty, aby za każdym razem zwracać uwagę na ogarniające Cię negatywne emocje. Im będą one miały większe natężenie, tym łatwiej będziesz w nie wchodzić i trudniej będzie Ci nad nimi zapanować. Dlatego nie miej do siebie żalu, że np. podczas ostatniej kłótni nie udało Ci się na samym początku zatrzymać się i pomyśleć nad swoimi emocjami. Mi dojdzie do tego, że potrafiłem za każdym razem od razu zdawać sobie sprawę świadomie ze swoich negatywnych emocji zajęło kilka miesięcy.

Ważne jest, aby wszelkie udane i nieudane próby uświadamiania sobie pojawiających się negatywnych emocji zapisywać w zeszycie z codziennie odnotowywanymi emocjami. Pozwoli Ci to zdawać sobie sprawę ze swoich postępów.

### **Ćwiczenie**

Jeżeli nie uda Ci się w określonej sytuacji uświadomić sobie swoich emocji negatywnych, to gdy już ochłoniesz, dokładnie przeanalizuj tę sytuację. Zastanów się, co możesz zrobić w przyszłości, aby następnym razem udało się.

Gdy już uświadomimy sobie, że wzbierają w nas negatywne emocje, to możemy podjąć decyzję, czy wychodzimy z negatywnych emocji, czy też jeszcze bardziej w nie wchodzimy.

Wcale nie zachęcam Cię do tego, aby za każdym razem nie dawać się ponosić negatywnym emocjom. Czasami lepiej dać im ujść na zewnątrz, niż dusić je w sobie. Oczywiście w miarę postępu w pracy ze swoimi emocjami zachęcam, aby jak najczęściej wychodzić z negatywnych emocji.

W wychodzeniu z nich może Ci pomóc zadanie sobie w myślach następujących pytań:

- Co zyskam jeśli nie wejdę w negatywne emocje?
- Czy wejście w negatywne emocje spowoduje, że kogoś

zranie?

- Czy będę z siebie zadowolony jeśli nie dam ponieść się negatywnym emocjom?
- Co stracę jeśli wejdę w negatywne emocje?

### **Ćwiczenie**

Wróć do sytuacji z przeszłości, gdy nie udało Ci się zapanować nad swoimi negatywnymi emocjami. Przeanalizuj tamte sytuacje zadając sobie powyższe pytania.

Czasami, aby móc uspokoić się, potrzebujemy zerwać na jakiś czas kontakt z sytuacją, która nas wyprowadza z równowagi. Tak więc jeśli zaczynamy się z kimś kłócić, to dobrym pomysłem jest grzecznie powiedzenie drugiej osobie, że musisz się uspokoić i idziesz na spacer.

### **Ćwiczenie**

Przeanalizuj różne sytuacje z przeszłości, które wyprowadzały Cię z równowagi. Zastanów się, w których z nich miałeś możliwość odseparowania się od powodu negatywnych emocji. Jakbyś wtedy mógł postąpić?

Kolejnym sposobem na wyjście z negatywnych emocji jest skupienie się na czymś zupełnie innym. Tym czymś może być

nasz oddech. Jest to bardzo dobra technika, gdyż możemy wtedy zacząć wolniej i głębiej oddychać, co wpływa na złagodzenie napięcia towarzyszącemu emocjom i tym samym powodować może ich złagodzenie. Inną możliwością może być liczenie od 1 do 10 lub odwrotnie.

### **Ćwiczenie**

Wymyśl kilka innych rzeczy, na których możesz się skupić, aby wyjść z negatywnych emocji.



## **Rozdział 5. Jak zmieniać negatywne emocje w pozytywne**

Wyższą szkołą jazdy jest przeformułowanie negatywnych emocji w pozytywne. Jak to zrobić, uczy ten rozdział.

### **Dostrzeganie pozytywów w negatywach**

Gdy ogarniają nas negatywne emocje, to skupiamy się na tym, co wywołało te emocje. Np. jeśli kłócimy się z kimś, to skupiamy się na tej osobie i na tym, co w jej zachowaniu wyprowadza nas z równowagi.

#### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie kilka sytuacji, w których wszedłeś w negatywne emocje. Zastanów się na czym dokładnie skupiałeś się, będąc w tych emocjach.

Sztuką jest, aby w takich sytuacjach skupić się na czymś pozytywnym. Oczywiście, aby to mogło nastąpić, musimy najpierw zrobić dwie rzeczy, których uczyłeś się w poprzednich rozdziałach: zdać sobie sprawę z aktualnych negatywnych emocji oraz zdecydować, że nie będziemy w te emocje wchodzić.

Następnie możemy zacząć dostrzec w danej sytuacji coś

pozytywnego. Np. jeśli spoglądamy rano przez okno i widzimy jak strasznie leje, to zamiast wpadać w negatywny nastrój („co za paskudna pogoda”), możemy dostrzec w tym jakieś pozytywy. Jednym z nich może być świeże powietrze. Możemy otworzyć szeroko okno i powdychać je. Możemy uświadomić sobie, że dzięki deszczowi rośliny będą miały więcej wody. Możemy też uświadomić sobie, jak potężna jest przyroda oraz, że burze są nieodłącznym elementem ekosystemu i w związku z tym są one potrzebne nie tylko przyrodzie, ale także ludziom.

### **Ćwiczenie**

Wróć do sytuacji, którymi zajmowałeś się w ćwiczeniu poprzednim. Przy każdej z nich wypisz jak najwięcej pozytywnych myśli na ich temat.

### **Wyzwania**

Kolejnym sposobem wprowadzania się w pozytywne emocje z negatywnych jest traktowanie danej sytuacji jako wyzwania.

## **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie, czy były jakieś sytuacje z negatywnymi emocjami, które potraktowałeś jako wyzwanie, któremu należy podołać.

Kiedy mamy takie wyzwanie, to zamiast skupiać się na negatywnych aspektach sytuacji, skupiamy się na tym wyzwaniu.

## **Zacznij działać**

Rozszerzeniem techniki z wyzwaniem jest rozpoczęcie działań, które pozwolą nam zneutralizować sytuację, która wywołuje w nas negatywne emocje. Oczywiście nie zawsze da się to zrobić. Raczej nic nie możemy poradzić na to, że za oknem jest burza. Ale np. jeśli mamy bardzo stresującą pracę, to możemy zacząć rozglądać się za jej zmianą. W efekcie skupiamy się na działaniu oraz na tym, jakie korzyści nam może dać wykonanie tego działania.

## **Ćwiczenie**

Ponownie wróć do sytuacji z pierwszego ćwiczenia w tym rozdziale. Zastanów się jakie działania mogłeś podjąć, aby zmienić te sytuacje.

## **Satysfakcja**

Znasz już moją przygodę z samochodem, który omal mnie przejechał. Opisując tę historię wspomniałem o tym, że gdy udało mi się opanować negatywne emocje, to poczułem satysfakcję z tego powodu. Byłem z siebie dumny. Satysfakcja i duma to pozytywne emocje, które możemy w sobie wzbudzać. Wymaga to pewnego treningu, ale po jakimś czasie stanie się to nawykiem i za każdym razem, gdy uda nam się nie wejść w negatywne emocje, to poczujemy z tego powodu satysfakcję.

## **Ćwiczenie**

Zacznij praktykować, że za każdym razem, gdy uda Ci się nie wejść w negatywne emocje, poczujesz z tego powodu satysfakcję i dumę. Oznacza to, że już potrafisz całkiem nieźle zarządzać swoimi emocjami.

Z początku wzbudzanie w sobie satysfakcji może być trochę sztuczne, ale po pewnym czasie stawać będzie się coraz bardziej naturalne.

## Rozdział 6. Jak wprowadzać się w pozytywne emocje

Teraz zajmiemy się tym, jak na co dzień wprowadzać się w pozytywne emocje. Nie jest tajemnicą, że osobom, które na co dzień myślą pozytywnie i tryskają energią łatwiej się żyje.

Inteligencja emocjonalna uczy nas, abyśmy sami brali odpowiedzialność za swoje emocje. To oznacza, że my sami powinniśmy codziennie decydować, jakie emocje chcemy przeżywać każdego dnia.

### **Ćwiczenie**

Zastanów się, czy zdarzyło Ci się kiedyś, że świadomie wszedłeś w jakieś emocje podejmując decyzję, że właśnie teraz chcesz je w sobie wzbudzić.

### **Ćwiczenie**

Poczynając od dzisiaj każdego dnia rano, tuż po przebudzeniu zadaj sobie pytanie: **w jakich emocjach chcę dzisiaj być – negatywnych czy pozytywnych?** Jeśli wybierzesz emocje pozytywne, to od samego rana bądź w nich!

W początkowym okresie praktykowania tej techniki pomaga udawanie emocji, w które chcemy wejść. Takie udawanie

powoduje, że stopniowo nasz umysł zostaje zaprogramowany na te emocje i po pewnym czasie będzie w nie wchodził automatycznie.

### **Ćwiczenie**

Zdecyduj w jaką emocję chciałbyś teraz wejść, a następnie udawaj, że już w niej jesteś.

W praktykowaniu decydowania o emocjach, w których chcemy być, pomaga przypominanie sobie wzruszającej historii, którą przedstawiam na następnej stronie. Warto po nią sięgać za każdym razem, gdy wpędzamy się w negatywne emocje.

## Historia Michała

Michał był zawsze w dobrym humorze i zawsze miał coś pozytywnego do powiedzenia. W pracy był naturalnym motywatorem. Jeśli jakiś pracownik miał zły dzień, Michał zawsze radził mu, jak znaleźć pozytywną stronę tej sytuacji. Obserwowałem jego zachowanie z dużym zaciekawieniem. Pewnego dnia podszedłem więc do Michała i spytałem go: "Nie rozumiem cię. Nie można być tak pozytywną osobą przez cały czas. Jak ty to robisz?".

Michał odpowiedział: "Każdego ranka, gdy się budzę, mówię sobie - "Michał, masz dzisiaj dwie możliwości - możesz mieć dobry humor albo możesz mieć zły humor". I wtedy wybieram dobry humor. Za każdym razem, gdy wydarza się coś niedobrego, mogę wybrać albo bycie ofiarą, albo wyciągnąć z tego jakąś lekcję dla siebie. I wybieram wyciągnięcie lekcji. Za każdym razem, gdy przychodzi ktoś do mnie ponarzekać, mogę wybrać zgodzenie się z nim albo pokazanie mu pozytywnej strony życia. I wtedy wybieram pokazanie mu tej pozytywnej strony."

"Zaraz, to nie jest takie proste!" - zaprotestowałem.

"Ależ tak, to właśnie takie jest" - odpowiedział Michał.

"Życie polega na wyborach. Każda sytuacja jest wyborem. Ty sam wybierasz, jak zareagujesz na daną sytuację. Ty wybierasz, jaki wpływ mają ludzie na twoje samopoczucie. To ty wybierasz bycie w dobrym albo złym humorze. Mówiąc krótko -

to twój wybór, jak wygląda twoje życie".

Zapamiętałem, co powiedział mi wtedy Michał. Krótco potem opuściłem firmę, w której wtedy pracowałem i otworzyłem swoją własną. Straciliśmy kontakt ze sobą, ale często przypomiąłem sobie Michała, gdy dokonywałem wyborów w moim życiu, zamiast tylko reagować na zmiany sytuacji.

Kilka lat później dowiedziałem się, że Michał miał poważny wypadek. Spadł z rusztowania z wysokości prawie 20 metrów. Po 18-godzinnej operacji i wielu tygodniach rehabilitacji Michał został zwolniony ze szpitala z wszczepionymi w plecy metalowymi prętami. Spotkałem się z nim około 6 miesięcy po wypadku. Zapytałem go wtedy, o czym myślał w chwili wypadku.

"Pierwsze, co mi przyszło do głowy, to moja córka, która niedługo miała się urodzić" - odpowiedział Michał. "Później, gdy już leżałem na ziemi, pomyślałem sobie, że mam dwie możliwości: mogę wybrać - żyć albo umrzeć. Wybrałem życie".

"Nie byłeś przerażony? Nie straciłeś przytomności?" - spytałem.

Michał kontynuował: "Moi znajomi byli wspaniali. Mówili mi, że wszystko będzie dobrze. Aż do momentu, kiedy zawieźli mnie do szpitala i zobaczyłem twarze lekarzy i pielęgniarek - wtedy naprawdę się przeraziłem. W ich oczach wyczytałem - "ten facet już nie żyje". Wiedziałem, że muszę coś zrobić".

"I co zrobiłeś?" - spytałem.



"Była tam taka duża, tęga pielęgniarka wykrzykująca różne pytania do mnie" - opowiadał dalej Michał. "Spytała, czy jestem na coś uczulony. "Tak" - odpowiedziałem. Lekarze i pielęgniarki przestali pracować, czekając na moją odpowiedź. Wzięłem głęboki oddech i krzyknąłem: "Jestem uczulony na grawitację". Oni zaśmiali się, a ja powiedziałem - "Wybieram życie. Operujcie mnie jak żywego, a nie jak martwego".

Michał przeżył dzięki umiejętnościom lekarzy, ale również dzięki swojej niesamowitej postawie. Nauczyłem się od niego, że codziennie możemy żyć pełnym życiem. To nasz wybór. Postawa jest wszystkim.

Masz teraz dwie możliwości:

1. Możesz wyrzucić tę historię i zapomnieć o niej.
2. Możesz pójść w ślady Michała.

Wybór należy do Ciebie.

Proponuję abyś wydrukował sobie tę historię i położył ją obok łóżka. Dzięki temu każdego dnia rano będzie Cię ona motywować do tego, aby starać się być w pozytywnych emocjach.

Kolejnym sposobem wprowadzania się w pozytywne emocje jest wykorzystanie techniki tzw. kotwic. Terminem tym określa się katalizatory, które wywołują w nas określony stan emocjonalny. Takim katalizatorem mogą być różne rzeczy:

- dotyk,

- myśli,
- miejsce,
- dźwięki,
- obrazy.

Kotwice pozwalają na wyjście z emocji negatywnych i wejście w emocje pozytywne. Jeśli np. mamy treść przed publicznym wystąpieniem, to dzięki kotwicy możemy zniwelować związane z tym negatywne stany emocjonalne i w ich miejsce przywołać stany pozytywne (np. pewność siebie). Z kolei, gdy zdenerwujemy się, to dzięki kotwicom możemy momentalnie uspokoić się.

Możemy sobie z tego nie zdawać sprawy, ale każdy z nas posiada wiele naturalnych kotwic.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie jakieś bardzo miłe przeżycia ze swojego życia, przypomnij sobie związane z nimi emocje i poczuj je teraz!

Gdy przypominamy sobie miłe przeżycia, to automatycznie nasz umysł zaczyna wchodzić w emocje z nimi związane. Im dane przeżycie było mocniejsze, tym mocniej nasz umysł będzie w stanie odtworzyć związane z nimi emocje.

Tak więc określone myśli pozwalają nam przywołać określone emocje. Wynika to z tzw. pamięci emocjonalnej. Polega ona na tym, że z konkretnymi wydarzeniami z naszego życia umysł ma skojarzone towarzyszące im emocje.

Tak więc jeśli pragniemy „odpalać” pozytywne emocje, to przypominajmy sobie pozytywne doświadczenia. Zachęcam Cię do częstego praktykowania ćwiczenia pierwszego, gdyż dzięki temu coraz łatwiej będzie Ci przywoływać w ten sposób pozytywne emocje.

Być może dysponujesz też innymi naturalnymi kotwicami np. dźwiękowymi lub wizualnymi. Np. może jest piosenka, której słuchanie zawsze wprawia Cię w miły nastrój. A może oglądanie np. zachodu słońca wywołuje w Tobie równie miłe doznania.

### **Ćwiczenie**

Zastanów się czy masz tego typu kotwice. Wypisz co dokładnie jest taką kotwicą i jakie emocje w Tobie wzbudza.

Aby ułatwić sobie wywoływanie pozytywnych emocji w określonych sytuacjach, możemy je wcześniej sobie programować. Służy temu następująca technika.

## Ćwiczenie

Stań tak, aby móc zrobić jeden krok do przodu. w jakiej sytuacji chciałbyś przywoływać pozytywne emocje (np. gdy wchodzisz rano do łazienki, gdy witasz się ze współpracownikami). Stojąc przypomnij sobie najprzyjemniejsze doświadczenie/nia za swojego życia. Poczuj wszelkie związane z nim emocje. Następnie zrób krok do przodu. Krok ten symbolizuje wejście w sytuację, którą wybrałeś wcześniej (np. wejście do łazienki). Będąc w tej sytuacji poczuj pozytywne emocje, jakie przed chwilą w sobie wzbudziłeś. Staraj się wzmocnić te emocje jak najbardziej. Gdy będziesz miał już dość, to zrób krok z powrotem do tyłu i wyjdź z tych emocji.

To ćwiczenie można wykonywać dla wielu różnych sytuacji. Ja np. wykonywałem je dla sytuacji, gdy rano wstawałem i rozsuwałem zasłony w oknie. Z początku takiemu sposobowi programowania się warto pomóc i dlatego ja, gdy rozsuwałem zasłony, to nie czekałem, aż emocje pozytywne same pojawią się, tylko sam je w sobie wzbudzałem.

Równoczesne praktykowanie techniki z powyższego ćwiczenia oraz samodzielne wzbudzanie emocji w określonych sytuacjach jest najlepszym rozwiązaniem, przynoszącym szybkie rezultaty.

## **Ćwiczenie**

Zastanów się i wypisz wszelkie sytuacje, w których chciałbyś wzbudzać u siebie pozytywne emocje. Następnie zacznij odpowiednio programować się, wykorzystując ćwiczenia z tego rozdziału.

## **Rozdział 7. Jak wprowadzać innych w dobry nastrój**

Warto osiąść umiejętność wprowadzania innych w dobry nastrój, bo w ten sposób pomagamy nie tylko innym, ale też sobie samym. Jeśli pomożemy komuś w ten sposób, to nasze samopoczucie też od razu poprawi się.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie różne sytuacje ze swojego życia, gdy twoje działanie poprawiło komuś samopoczucie. Jak to wpłynęło na Twoje własne samopoczucie?

Ja sam od blisko 6 lat prowadzę grupowe sesje terapii śmiechem w Centrum Onkologii w Warszawie. Po takich sesjach pacjenci wprost tryskają dobrym humorem. Obserwowanie ich wtedy powoduje, że mi samemu rosną skrzydła. I czasami zastanawiam się, kto bardziej korzysta z tych sesji – oni czy ja.

Wykonanie powyższego ćwiczenia może Ci podsunąć pomysły, jak możesz teraz i w przyszłości poprawiać nastrój innym ludziom.

Poniżej poznasz kilka technik, które pozwolą Ci wpływać pozytywnie na nastrój innych osób. Część z nich zapewne jest

Ci znana. Problem w tym, że niestety mało kto stosuje je regularnie.

## **Pozytywne rozpoczynanie kontaktu**

Nie wiem czy zauważyłeś, że sposób w jaki rozpoczynamy rozmowę z kimś, rzutuje na cały jej przebieg. Jeśli witamy się z kimś radośnie, z pełnym entuzjazmem, to i cała rozmowa często przebiega w takiej atmosferze, gdyż drugiej stronie udzielają się nasze emocje.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie sytuacje, gdy Twoje pozytywne emocje udzieliły się drugiej osobie, lub odwrotnie – czyjeś pozytywne emocje wpłynęły pozytywnie na ciebie.

Dlatego zachęcam Cię do jak najbardziej pozytywnego witania się ze znajomymi, tak aby poczuli, jak bardzo cieszysz się na ich widok.

## **Przeramowanie**

Ta technika polega na dostrzeganiu pozytywnych stron sytuacji, które są negatywne. Dokładnie polega na tym, że jeżeli ktoś z naszych znajomych jest w złym nastroju, to wynika to z jakiegoś

jego sytuacji. I naszym zadaniem jest wtedy pokazać mu pozytywne strony tej sytuacji.

Jak się okazuje, osoba zewnętrzna (czyli my) jest w stanie łatwiej dostrzec pozytywy danej sytuacji, niż osoba będąca w negatywnych emocjach. Jest to naturalne i dlatego tak potrzebne, abyśmy pomagali naszym znajomym radzić sobie z negatywnymi sytuacjami. Nie musi to wszakże oznaczać, że mamy im podsuwać gotowe pomysły. Lepszym sposobem jest zadawanie pytań, aby skłonić je do spojrzenia na swoje problemy z innej perspektywy, co pozwoli im dostrzec jakieś pozytywy i wyjścia z tych sytuacji.

### **Ćwiczenie**

Do wykonania tego ćwiczenia będziesz potrzebować drugą osobę. Usiądźcie naprzeciwko siebie i następnie niech każde z was opowie o jakimś swoim problemie (to może być bardzo mały problem). Następnie jedna osoba poprzez zadawanie pytań stara się pomóc drugiej osobie rozwiązać problem i dostrzec w nim jakieś pozytywy. Gdy uda się to osiągnąć następuje zamiana ról.

### **Chwalenie**

Mimo, że wielu ludzi czuje się zażenowanych, gdy ktoś ich



chwali, to jednak nawet oni czują się dzięki temu potem lepiej. Przez ponad 4 lat chodziłem do Klubu Ludzi Sukcesu im. Małego Tadzia w Warszawie ([www.kls.republika.pl](http://www.kls.republika.pl)). W klubie tym panuje zakaz krytykowania. Za to klubowicze są na każdym kroku chwaleni za to, co pozytywnego zrobili. I to dodaje im skrzydeł. Powoduje, że osoby często nieśmiałe otwierają się bardziej i zyskują więcej energii, co wpływa pozytywnie na ich życie.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie sytuacje, gdy ktoś Cię za coś pochwalił. Jak się wtedy czułeś? Przypomnij sobie też sytuacje, gdy Ty kogoś szczerze chwaliłeś. Jak ta osoba na to zareagowała?

W KLSie uczymy się dostrzegania pozytywów w innych ludziach, a nie jest to łatwa sprawa. Warto przyjąć sobie założenie, że każdy człowiek, jakiego napotykamy na naszej drodze ma przynajmniej kilka zalet lub innych rzeczy (to może być np. ubiór), za które możemy go szczerze pochwalić.

## **Ćwiczenie**

Sporządź listę swoich znajomych i przy każdym nazwisku wypisz jak najwięcej rzeczy, za jakie możesz ich pochwalić. I gdy tylko nadarzy się ku temu sposobność, pochwal ich za to!

Wyższą szkołą jazdy jest prawienie komplementów osobom, które widzimy po raz pierwszy raz w życiu. W przypadku takich osób trudniej jest nam od razu dostrzec u nich jakieś pozytywy. Tutaj praktyka czyni mistrza.

## **Ćwiczenie**

Spotykając nowych ludzi staraj się odkrywać u każdego z nich przynajmniej jedną rzecz, za którą warto ją pochwalić.

## **Bycie ważnym**

Każdy z nas lubi czuć się ważnym. I każdy z nas może w bardzo łatwy sposób spowodować, że inni poczują się ważni w naszym towarzystwie. A polega to na tym, że będziemy interesować się drugą osobą i zadawać pytania dotyczące jej, jej życia, pracy, itd. Niby jest to proste i oczywiste, ale mało kto stosuje to w praktyce. Wynika to z tego, że dla każdego z nas najważniejsi jesteśmy my sami i wolimy mówić o sobie. Dlatego jeśli jednak nabierzemy nawyku, aby bardziej podczas rozmowy

koncentrować się na drugiej osobie, to ona poczuje się wtedy w siódmym niebie.

### **Ćwiczenie**

Przećwicz tę technikę na kilku osobach. Podczas rozmów z nimi nie mów o sobie tylko interesuj się nimi i zadawaj im jak najwięcej pytań dotyczących ich samych.

I w końcu jeszcze jednym sposobem, w jaki możemy pomagać innym poprawiać ich samopoczucie jest nauczanie ich tego, czego sam nauczyłeś się dzięki tej książce.

## **Rozdział 8. Jak radzić sobie z "toksycznymi" ludźmi**

Toksyczną osobą może być każdy, kto nam „zagra na nerwach”. Jesteśmy wtedy w bardzo silnych negatywnych emocjach. I możemy w takiej sytuacji podjąć pochopne decyzje, których będziemy żałować bardzo długo. Tymczasem istnieją całkiem proste techniki, dzięki którym możemy zniwelować negatywne emocje, jakie żywimy w stosunku do innych osób.

### **Przedrzeźnianie**

Gdy się z kimś kłócimy, to prostą techniką na rozładowanie napięcia jest dokładne przedrzeźnianie drugiej osoby. Technikę tę podsunęła mi jedna z pacjentek Centrum Onkologii. Ona stosuje tę technikę z powodzeniem razem ze swoim mężem. Gdy jednemu z nich puszczają nerwy, to drugie dokładnie je naśladuje – powtarza słowa, gesty, mimikę tej osoby. Ta technika ma dwa plusy – powstały w wyniku jej zastosowania efekt humorystyczny pozwala rozładować napięcie. Ponadto przedrzeźniając drugą osobę nie wchodzimy w sprawę, o którą toczy się kłótnia, co nie pozwala rozwijać się jej.

## **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie sytuacje, gdy uczestniczyłeś w jakieś kłótni. Wyobraź sobie jak mogłaby ona wyglądać, gdybyś zastosował podczas niej technikę przedrzeźniania.

## **Śmieszny człowiek**

Druga technika, którą możemy wykorzystać, gdy „toksyczna” osoba stoi naprzeciwko nas, polega na tym, że wyobrażamy ją sobie w jakieś zabawnej i niecodziennej sytuacji, że np. biega nago po ulicy, siedzi w ubikacji, zawiązuje sobie kokardki na głowie, zmienia kolor włosów na niebieski, itd. Chodzi o to, aby nas to rozbawiło na tyle, aby zniwelować negatywne emocje.

## **Ćwiczenie**

Przećwicz tę technikę najpierw na sobie – wyobraź sobie siebie w różnych zabawnych sytuacjach, a następnie w tych sytuacjach wyobraź sobie różnych ludzi – swoich znajomych, osoby znane z mediów.

## **Krytyka**

Zdecydowana większość ludzi nie lubi krytyki, nawet jeśli jest to konstruktywna krytyka, którą dają nam osoby życzliwe nam.

Dlatego warto nauczyć się, jak radzić sobie z krytyką, po to, aby nie psuć sobie relacji z innymi ludźmi.

Istnieją dwie główne intencje, jakie ktoś ma, gdy nas krytykuje - intencja pozytywna i negatywna. Intencję negatywną mają osoby, które są złośliwe i które jako cel stawiają sobie popsucie nam nastroju. Ich krytyka przeważnie ma charakter bardzo subiektywny. Z kolei intencja pozytywna polega na tym, że ktoś mówi nam, co robimy źle po to, aby nam pomóc. Taka konstruktywna krytyka częściej jest obiektywna.

Proponuję Ci, abyś za każdym razem, gdy ktoś Cię skrytykuje, zastanowił się jakie miał intencje. Jeżeli dojdiesz do wniosku, że chciał Ci specjalnie zaszkodzić, wtedy możesz sobie powiedzieć, że nie dam się manipulować takiej osobie i staram się jej uwagi puszczać mimo uszu. Jeśli dojdiesz do wniosku, że była to krytyka z pozytywną intencją, to zastanów się jaka dokładnie była ta pozytywna intencja. Dlaczego druga osoba chce Ci pomóc i spróbuj poczuć wdzięczność do niej za to, nawet jeżeli sama krytyka nie przypadła Ci do gustu. Pomyśl też nad tym, że dzięki tej osobie masz możliwość pracy nad sobą i poprawiania swoich błędów.

### **Ćwiczenie**

Wypisz wszystkie pamiętane sytuacje, gdy ktoś Cię krytykował. Zastanów się, które z tych sytuacji miały pozytywne intencje, a

które nie.

## **Zawsze pozytywna intencja**

Jest to inny wariant poprzedniej techniki. Polega ona na tym, aby przyjąć z góry założenie, że krytykująca nas osoba zawsze ma jakieś pozytywne dla nas intencje, chociaż jej ocena sytuacji może być błędna.

### **Ćwiczenie**

Wróć do poprzedniego ćwiczenia, do tych sytuacji, które uznałeś, że miały negatywną intencję. Postaraj się przy każdej z nich wymyślić jakąś intencję pozytywną.

Ta technika mimo, że nie jest łatwa, to ją gorąco polecam, gdyż pozwala nam przezwyciężać urazy i przebaczać innym ludziom.

## **Przebaczenie**

Pamiętam jak kiedyś obudziłem się rano i nie mając ochoty wstawać, przez godzinę po kolei odreagowywałem niechęć do osób, które w jakimś stopniu mi się naraziły (tzn. ja tak uważałem). Była to jedna z najbardziej owocnych godzin "leniuchowania". Gdy wstałem w końcu po godzinie, byłem w rewelacyjnym nastroju. Ciekaw jestem, jak Ty byś się czuł,

gdyby nagle opuściły cię wszelkie negatywne myśli i emocje związane z osobami, których nie lubisz.

### **Ćwiczenie**

Wypisz listę osób, do których chowasz jakieś urazy. Zastanów się jakie negatywne emocje są związane z każdą z tych osób. Zdecyduj, że nie chcesz więcej przeżywać tych emocji, gdyż Ty sam na tym tracisz. Zastanów się co pozytywnego możesz powiedzieć o tych osobach, jakie mają one zalety i jak znajomość z nimi pomogła Ci. Poczuj jakie emocje wzbudzają w Tobie te pozytywne strony tych osób. Od tej chwili, za każdym razem, gdy będziesz myślał o tych osobach, myśl o ich pozytywach i wzbudzaj w sobie pozytywne emocje.

Z początku powyższe ćwiczenie może być dosyć trudne, szczególnie w przypadku osób, których bardzo nie lubimy. Na początku jego praktykowania wzbudzanie w nas pozytywnych emocji będzie dosyć sztuczne. Jednak praktykowanie tego spowoduje, że po jakimś czasie stanie się to naturalne.

### **Nasze zachowanie**

Możemy nie być tego do końca świadomi, ale to my możemy czasami prowokować innych ludzi do nieprzyjemnych zachowań w stosunku do nas. Mogą to być nasze poglądy na



określony temat, jakieś specyficzne nasze zachowanie. Jeśli sobie uświadomimy, że coś takiego istnieje, to poprzez zmianę tego, mamy szansę polepszyć relacje z niektórymi ludźmi.

### **Ćwiczenie**

Wypisz listę osób, których zachowanie w stosunku do Ciebie jest nieprzychylnie. Zastanów się, czy istnieją jakieś Twoje zachowania, które mogą być przyczyną nieprzychylnego Ci zachowania tych osób.

Kolejna technika służąca do uzdrawiania relacji z innymi ludźmi nosi nazwę trzy pozycje i polega na spojrzeniu na daną sytuację z 3 pozycji:

- pierwszej osoby, czyli nas samych,
- drugiej osoby, która związana jest z daną sytuacją,
- trzeciej osoby nie związanej z daną sytuacją.

Oto jak w praktyce wygląda ta technika.

### **Ćwiczenie**

Weź 3 krzesła i ustaw je w ten sposób, że dwa będą stały naprzeciwko siebie w pewnej odległości (np. 2 metrów), a trzecie krzesło będzie stało gdzieś z boku. Jeśli nie masz do dyspozycji tylu krzeseł, to możesz ćwiczenie wykonać na stojąco, wybierając trzy miejsca na podłodze, na które będziesz po kolei stawał.

Każde z tych krzeseł będzie symbolizować jedną z trzech pozycji.

### **Ćwiczenie**

Zdecyduj jakim problemem/sytuacją chcesz zająć się. Niech to będzie sytuacja związana z jakąś znaną Ci osobą. Może chodzić o sytuację, gdy chowasz jakieś urazy do tej osoby.

## **Ćwiczenie**

Usiądź na krześle, które będzie symbolizować Twój punkt widzenia. Wyobraź sobie, że na krześle naprzeciwko Ciebie siedzi osoba, której dotyczy sytuacja. Zaczynij mówić do tej osoby na temat zaistniałej sytuacji. Powiedz co Ci leży na duszy, bez owijania w bawełnę. Mów tak długo, jak długo tylko chcesz. Poczuj wszelkie emocje związane z tą sytuacją. Gdy już skończysz, wstań z krzesła i zrób jakieś ćwiczenie fizyczne, np. kilka pompek.

Ćwiczenia fizyczne mają na celu wyjście z danej roli i emocji z nią związanych.

## **Ćwiczenie**

Teraz usiądź na miejscu osoby, której dotyczy sytuacja. Wyobraź sobie, że jesteś tą osobą, masz jej wagę, wzrost, charakterystyczny dla niej sposób siedzenia. Po prostu wejdź w jej skórę. Poczuj też emocje, jakie odczuwa ta osoba. Następnie będąc tą osobą zacznij mówić do Ciebie siedzącego naprzeciwko. Powiedz wszystko co masz do powiedzenia w związku z zaistniałą sytuacją. Powiedz zarówno rzeczy nieprzyjemne, jak i przyjemne. Gdy już wyczerpiesz temat, to możesz wstać i wykonać ponownie jakieś ćwiczenie fizyczne.

## Ćwiczenie

Teraz **wejdź** na trzecie krzesło i stań na nim jako obserwator. Wyobraź sobie, że jesteś albo bezstronnym obserwatorem, albo np. jakimś zwierzęciem lub kosmitą. Wczuj się w tę postać, a następnie zacznij przyglądać się "rozmawiającym" ze sobą osobom na krzesłach. Gdy już ich posłuchasz (czyli faktycznie przelecisz w pamięci to, co każda z tych osób mówiła), to Ty zaczynasz mówić. Mówisz, ale nie do tych osób, tylko jakbyś komentował jakieś wydarzenie. Mówisz o tym co czuje każda z tych osób, na czym polega ich problem. Następnie starasz się dojść do jakiś wniosków i rad, które mogą tym osobom pomóc rozwiązać ich problem. Następnie wyjdź z tej pozycji i zrób ćwiczenie fizyczne.

Może okazać się, że jednokrotne przejście przez 3 pozycje nie wystarczy, abyś był w stanie całkowicie rozwiązać problematyczną sytuację. W takiej sytuacji należy powtórzyć przechodzenie przez 3 pozycje. Ponieważ masz już doświadczenia zebrane podczas pierwszego przechodzenia, dlatego łatwiej Ci będzie za drugim razem pozytywnie zakończyć daną sytuację.

Tę technikę można jeszcze rozwinąć o dodatkową osobę. Będzie to osoba, która zna problem, albo przynajmniej zna

obydwie osoby, których problem dotyczy. Tak więc jest ona obserwatorem, aczkolwiek nie w pełni obiektywnym. Przyjmowanie punktu widzenia tej osoby pozwala nam uświadomić sobie, jak dany problem jest postrzegany przez naszych znajomych oraz jaki może mieć na nich wpływ.

### **Ćwiczenie**

Wybierz kolejną sytuację problematyczną związaną z inną osobą i postaraj się ją rozwiązać stosując metodę czterech pozycji.

## **Rozdział 9. Emocje w relacjach z innymi ludźmi**

W tym rozdziale zajmiemy się jeszcze dwoma ważnymi zagadnieniami z zakresu emocji i uczuć w relacjach z innymi ludźmi.

### **Ocenianie innych**

Na nasze relacje z innymi ludźmi, a przez to i na emocje, jakie w nas wywołują inne osoby, mają wpływ nasze oceny i opinie na ich temat. Większość naszych opinii i ocen jest subiektywna, a jednak większość z nas uważa je za obiektywne, uznając, że dana osoba jest właśnie taka, jak my to sobie wyobrażamy. W efekcie prowadzi nas to do tego, że nasze relacje z innymi ludźmi opieramy na założeniach, które wcale nie muszą być zgodne z prawdą. Może to zarówno działać na naszą korzyść jak i niekorzyść.

Na korzyść będzie działać wtedy, gdy dzięki naszym założeniom, nasze relacje z daną osobą będą dobre (np. nie dostrzegamy wad tej osoby, dostrzegamy tylko jej zalety, co powoduje, że bardzo dobrze czujemy się w jej towarzystwie). Na niekorzyść z kolei będzie działać wtedy, gdy będziemy mieli jakieś negatywne przekonania o danej osobie, co zniechęci nas do kontaktu z nią (np. uważamy, że ta osoba kłamie, co mogło wynikać z jakiegoś nieporozumienia, z którego nie zdajemy

sobie sprawy).

### **Ćwiczenie**

Napisz w kilku zdaniach Twoje opinie o swoich znajomych. Następnie wypisz jak te opinie rzutują na Twoje uczucia i emocje w stosunku do tych osób.

Aby zacząć zdawać sobie sprawę z naszej subiektywności, należy wyrobić sobie nawyk rozróżniania pomiędzy faktami, a subiektywnymi ocenami. Jeżeli np. powiem: „On ma na sobie niebieskie spodnie i ładne buty”, to co z tego będzie faktem, a co subiektywną oceną? Faktem będzie to, że ma niebieskie spodnie oraz że ma buty. Natomiast to czy są to ładne buty czy nie, to jest już nasza subiektywna ocena.

Inny przykład: „Ona nie umie się krótko wystawiać”. To zdanie jest oczywiście subiektywną oceną.

### **Ćwiczenie**

Przejrzyj opinie o swoich znajomych, jakie napisałeś w ćwiczeniu pierwszym. Podkreśl kreską te części opinii, które są subiektywne. Zobacz czego jest więcej – subiektywnych opinii, czy faktów.

## Ćwiczenie

Poczynając od dzisiaj, gdy za każdym razem będziesz oceniał jakąś osobę (lub przypominał sobie już wcześniej wystawione osądy na jej temat) to wykonaj poniższą procedurę:

1. Uświadom sobie jakie uczucia i emocje w stosunku do tej osoby odczuwasz.
2. Zdecyduj czy te odczucia Cię w pełni satysfakcjonują, czy też chciałbyś je zmienić (na bardziej pozytywne).
3. Jeśli chcesz je zmienić, to zidentyfikuj jakie Twoje opinie stoją za aktualnymi emocjami i uczuciami, jakie żywisz do tej osoby.
4. Podziel te opinie na fakty (których nie możesz zmienić) i na Twoje subiektywne oceny.
5. Zastanów się w jakim stopniu możesz zmienić te subiektywne oceny na bardziej pozytywne (np. dostrzegając jakieś dodatkowe pozytywy w tej osobie).

## Okazywanie swoich uczuć

Wiele osób ma problem z okazywaniem swoich uczuć i to zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Dotyczy to szczególnie mężczyzn, którym wpajano, że oni nie powinni okazywać uczuć. Tymczasem okazywanie uczuć ma ważne zalety:

- nie dusimy ich w sobie,



- inni dostają ważne informacje o naszym stanie emocjonalnym.

### **Ćwiczenie**

Zastanów się jak często okazujesz swoje emocje? Czy zdarza Ci się ukrywać je przed innymi? Jeśli tak to dlaczego? Zastanów się, co przez to zyskujesz, a co tracisz.

Oprócz okazywania swoich uczuć, równie ważne jest rozmawianie z innymi o uczuciach i emocjach. Często dopiero gdy druga osoba dowie się o naszych uczuciach/emocjach związanych z jakąś sytuacją, to będzie w stanie w pełni zrozumieć nasze zachowanie.

Co więcej, mówiąc innym o swoich uczuciach zyskujemy ich zaufanie, gdyż oni docenią to, że się przed nimi otwieramy.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie jak często zdarza Ci się rozmawiać z innymi osobami o Twoich emocjach i uczuciach.

## **Rozdział 10. Słowa a emocje**

Możesz sobie z tego nie zdawać sprawy, ale za poszczególnymi słowami ukryte są emocje. Jedne słowa wzbudzają w nas emocje pozytywne, inne negatywne, są i słowa obojętne.

### **Ćwiczenie**

Poniżej znajdziesz listę słów. Przy każdym z nich zastanów się i zapisz jakie emocje wzbudzają w tobie te słowa:

jedzenie

katar

wspaniały

ból

ładna pogoda

dobry

zapomniałem

miłość

Gdy wypowiadamy jakieś zdanie w myślach lub na głos, to nasz umysł podcina pod nie konkretne emocje. Ponieważ z reguły jesteśmy tak zajęci mówieniem, że nie zdajemy sobie z tego sprawy, gdyż kolejne słowa następują bardzo szybko po sobie. Gdybyśmy zaczęli mówić kilka razy wolniej, zatrzymując się po każdym wypowiedzianym słowie, to moglibyśmy sobie

uświadomić, jakie emocje dane słowo w nas wywołuje.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie kilka zdań, jakie dzisiaj wypowiadałeś. Powiedz te zdania jeszcze raz bardzo powoli tak, abyś po każdym słowie mógł zaobserwować, jakie emocje w tobie wzbudza dane słowo.

Zapewne zastanawiasz się, do czego można wykorzystać powyższą zależność między wypowiadanymi słowami a emocjami. Oczywiście do tego, aby wzbudzać w sobie jak najwięcej pozytywnych emocji i jak najmniej negatywnych.

Często jest tak, że tę samą sytuację można opisać korzystając z różnych słów. Weźmy taki oto przykład:

„To wydarzenie stanowi dla nas pewien problem”.

Użycie w powyższym zdaniu słowa problem powoduje, że zdanie to będzie nam kojarzyć raczej z negatywnymi emocjami.

A teraz inny opis tej samej sytuacji:

„To wydarzenie stanowi dla nas nową sytuację”. „To wydarzenie stanowi dla nas wyzwanie”

Prawda, że brzmi to o wiele lepiej.

## **Ćwiczenie**

Wymyśl kilka zdań kojarzących się z emocjami negatywnymi, a następnie dopisz do nich zdania, które będą te sytuacje kojarzyć z emocjami pozytywnymi.

Przykład: Ten rower jest do niczego.

Ten rower po naprawie będzie świetnie wyglądał.

## **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie wypowiedziane przez Ciebie ostatnio zdania, które kojarzyły się z emocjami negatywnymi. Zapisz je, a następnie napisz nowe zdania o skojarzeniach pozytywnych.

Tę technikę można również stosować do zwiększania poziomu pozytywnych emocji w zdaniach, które już są pozytywne.

Porównaj dwa następujące zdania:

„Dzisiaj jest ładna pogoda.”

„Dzisiaj jest cudownie piękna pogoda.”

Które z tych zdań wzbudza w Tobie więcej pozytywnych emocji? Oczywiście to drugie. Dlatego gdy mówimy coś pozytywne warto wybrać słowa, które będą miały najbardziej pozytywne znaczenie. Warto tutaj używać przymiotników stopnia wyższego i najwyższego (np. ładniejszy, najładniejszy).

## **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie wypowiedane przez Ciebie ostatnio zdania, które kojarzyły się z emocjami pozytywnymi. Zapisz je, a następnie napisz nowe zdania o skojarzeniach jeszcze bardziej pozytywnych.

## **Rozdział 11. Odwlekanie**

Czy zdarza Ci się, że odwlekasz zrobienie czegoś, z czym wiążą się nieprzyjemne emocje? Może np. chodzić o oddanie samochodu do warsztatu, wizytę u dentysty, przeprowadzenie rozmowy z przełożonym o podwyżce, itd.

### **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie jak najwięcej czynności do zrobienia, które odwlekałeś, gdyż niosły one ze sobą negatywne emocje. Zapisz przy każdej z nich jakie to były emocje oraz jak długo (ile dni) odwlekałeś ich wykonanie.

Odwlekanie wynika z tego, że gdy wyobrażamy sobie jak wiele negatywnych emocji wywoła w nas zrobienie danej czynności, to nas to paraliżuje przed zrobieniem tego. I przekonywanie się, że jednak nie będzie tak źle, rzadko przynosi pozytywne efekty. W rezultacie czynności te robimy dopiero wtedy, gdy nie mamy już innego wyjścia. Kosztuje nas to jeszcze większy stres, który odczuwaliśmy podczas całego okresu odwlekania zrobienia danej czynności.

Co zatem zrobić, aby przestać odwlekać tego typu rzeczy? Należy skupić się na negatywnych emocjonalnych konsekwencjach odwlekania.

## **Ćwiczenie**

Wybierz czynność, którą odwlekasz, a następnie zastanów się jak wiele nerwów i negatywnych emocji będziesz odczuwać podczas okresu odwlekania. Postaraj sobie obrzydzić ten okres jak najbardziej.

Dzięki tej technice odwlekanie stanie się dla nas mniej atrakcyjne, gdyż tak naprawdę będzie ono wiązało się z jeszcze większymi negatywnymi emocjami, gdyż będą wtedy sumować się negatywne emocje z okresu odwlekania oraz później wykonania w końcu samej czynności.

Drugi sposób radzenia sobie z odwlekaniem polega na wyrobieniu sobie nawyku natychmiastowego wykonywania czynności, których nie lubimy.

## **Ćwiczenie**

Przypomnij sobie sytuacje z przeszłości, kiedy to udawało Ci się od razu zrobić rzeczy, z którymi były związane negatywne emocje. Przeanalizuj dlaczego Ci się wtedy udało?

Nawyk natychmiastowego wykonywania nieprzyjemnych dla nas czynności nie jest łatwy do wyrobienia. Najważniejsze jest

to, aby postawić się sobie samemu – gdy mówimy sobie, że lepiej odłożyć tę czynność na później, to zaproponujmy i powiedzmy sobie – **a właśnie, że nie!** Warto wtedy wzbudzić w sobie determinację do szybkiego wykonania tej czynności.

### **Ćwiczenie**

Poczynając od teraz staraj się każdą nie lubianą czynność wykonać od razu.

Wiem z własnego doświadczenia, że gdy już uda nam się opanować ten nawyk, to łatwiej nam się będzie żyło.

I to już koniec tej książki. Mam nadzieję, że zawarta w niej wiedza okaże się przydatna.

Jeśli chcielibyście wynagrodzić mnie za pracę włożoną w napisanie tej książki, to zapraszam na moją oficjalną stronę. Znajdziecie na niej też inne moje publikacje.

**[www.aleksanderlamek.pl](http://www.aleksanderlamek.pl)**

**Zapraszam również na prowadzone przeze mnie**

**Wesołe spacerowanie po Warszawie**

**[www.wesolespacerypowarszawie.pl](http://www.wesolespacerypowarszawie.pl)**