

MARIPOSA

MANUALUL UTILIZATORULUI

Un ghid de auto-învățare pentru femei

Disclaimer

Acest ghid nu este pentru profesioniști, ci pentru toate acele femei, care ar dori să înțeleagă mai bine situația în care se află, pe ele însele, emoțiile lor și caută să se ajute pe ele însele sau alte femei de la egal la egal, cum ar fi prietenii, rudele.

Acest ghid este un material de sprijin pentru instrumentele noastre online. Prin urmare, majoritatea informațiilor furnizate aici pot fi găsite și în instrumentul nostru online. În orice caz, acest ghid poate fi folosit și ca un ghid autonom pentru a lucra cu dvs. înșivă offline.

De ce și cum să lucrăm cu ghidul nostru?

Reflectarea asupra vieții anterioare și confruntarea cu amintiri plăcute și neplăcute sunt trăsături esențiale ale personalității și identității noastre. Cunoașterea propriilor abilități și resurse și capacitatea de a evalua în mod realist nevoile de dezvoltare reprezintă baza pentru strategiile de coping de succes. Acest lucru ne permite să fim mai bine sprijiniți în a face față contradicțiilor și eșecurilor și în construirea rezilienței.

Calea în căutarea „sinelui” îi face adesea pe oameni să realizeze de ce sunt capabili și ce oportunități le sunt deschise. Am dori să vă ajutăm în acest proces.

În paginile următoare veți găsi trei instrumente cu care să lucrați. Primul, barometrul de siguranță este un instrument simplu pentru a vă determina sentimentul de siguranță.

Al doilea instrument vă ajută să gândiți și să dezvoltați o listă de urgență și un ghid de resurse. Al treilea instrument – cu un ghid mai lung – vă va ajuta să vă identificați sentimentele care apar în timpul unei situații și vă oferă sfaturi despre cum să le faceți față.

În crearea trusei de urgență, vă încurajăm să utilizați simboluri. Simbolurile pot ajuta la clarificarea



dorințelor și nevoilor cuiva. Asociațiile care apar în acest proces permit recuperarea amintirilor șterse. Prin urmare, intervențiile care apelează la toate simțurile sunt deosebit de fructuoase. Prin urmare, vă sugerăm să utilizați simboluri creative după cum doriți, în cazul în care lucrați offline. Ele trebuie să aibă un sens pentru dvs. și nu contează dacă ar însemna ceva pentru alții.

Al treilea instrument este legat de sentimentele dvs. Evaluați-vă situația cu ajutorul întrebărilor noastre simple și aflați cât de complexe și multe sentimente apar chiar și într-o situație vizibil simplă. În cele din urmă, vă oferim sfaturi pentru a identifica și a face față diferitelor sentimente cu care vă confrunțați în timpul vieții.

Vă dorim o călătorie minunată de auto-învățare!

Barometru de siguranță – Cât de sigur(ă) te simți acum?

Acest instrument este pentru a vă sprijini să vă evaluați situația și să colectați și să găsiți modalități de a vă rezolva problemele în caz de nevoie.

Înainte de a începe să lucrați cu acest instrument, asigurați-vă că aveți

- timp suficient: cel puțin 30-50 de minute de timp netulburat
- spațiu suficient și sigur pentru a lucra fără întreruperi și fără a fi deranjați în procesul dumneavoastră
- posibilitatea de a folosi acest instrument singur sau dacă aveți persoane de încredere, le puteți invita să îl folosească împreună cu dvs.

Instrumentul are două instrumente separate, un barometru de siguranță și o trusă de urgență:

a) Barometru de siguranță

Acesta este un instrument de autoevaluare a sentimentelor dvs de securitate. Aici vă întrebăm dacă vă simțiți în siguranță în general și chiar acum (în prezent). A te simți în siguranță înseamnă că nu ești încordat sau anxios, nu ești foarte îngrijorat și crezi că poți face față problemelor vieții tale.

Vă rugăm să alegeți un număr de la 1 la 10 pentru cum vă simțiți, unde 1 reprezintă sentimentul de foarte nesigur (de viitor, prezent, pericol pentru viață etc.), iar 10 este perfect sigur.

Cum ați evalua sentimentul dvs. de siguranță în general?

Cum ați evalua sentimentul dvs. de siguranță în acest moment?

Simțul general de siguranță

Sentiment de siguranță chiar acum

Feedback cu privire la rezultatele dvs.:

0-2: Vă simțiți foarte nesigur în general, sau în situația actuală.

În cazul în care vă simțiți amenințat, în pericol chiar acum, vă încurajăm să apelați la ajutor cât mai curând posibil! Iată liniile de asistență și organizațiile către care te poți adresa:

3-5: Vă simțiți nesigur. În cazul în care vă simțiți anxios și aveți un sentimente de nesiguranță, recomandarea noastră este:

Încercați să aflați de ce nu vă simțiți în siguranță. Există vreun pericol real în jurul dvs.? În acest caz, apelați la asistență, consultați opțiunile din secțiunea anterioară.

Sau nu aveți o teamă exactă, mai degrabă ceva v-a declanșat starea și v-a făcut anxios? În acest caz, contactați pe cineva apropiat pentru asistență și feedback. Este normal să vă fie frică chiar și fără un motiv concret. Discuția cu o persoană de încredere vă poate ajuta să vă calmați și poate, astfel, să aflați motivele din spatele anxietății dvs.

Inchideți ochii. Încercați să localizați locul din corpul vostru, unde simțiți tensiunea și frica. Respirați adânc și respirați în acel loc; de asemenea, puteți atinge, mângâia sau masa cea parte a propriului corp. Sportul, yoga, exercițiile, masajul, baia fierbinte sau meditația – orice practică în care vă puteți conecta cu propriul corp – pot, de asemenea, ajuta la scăderea sentimentului de anxietate.

În cazul în care, în general și adesea, vă simțiți nesigur și anxios fără a înțelege de ce, poate fi rezultatul experiențelor anterioare și al traumei. Dacă da, vă recomandăm să apelați pentru ajutor la un consilier.

6-8: Vă simțiți stabil cu provocările. Vă recomandăm să mergeți și să continuați să lucrați cu trusa noastră de urgență, este special făcută pentru dvs.

9-10: Vă simțiți perfect în siguranță și stabil. Nu este nevoie urgentă de a continua, dar trusa noastră de urgență poate fi bună ca activitate de prevenire pentru viitor.

Crearea unei truse de urgență pentru dvs.

Următorul pas este să creați o trusă de urgență pentru utilizare ulterioară.

Sarcina 1:

Gândiți-vă la asta! Ce puteți face, când cineva din jurul dvs. se simte supărat sau este într-o criză? Cum îl puteți sprijini sau ce le puteți sugera să facă? Gândiți-vă și la cum vă puteți întreține în astfel de situații.

Enumerați cât mai multe moduri (poate fi cât mai simplu cum ar fi să bei un ceai fierbinte, să faci un duș sau să ieși în natură, dar și mai complicat). Notați-le pe o hârtie.

Sarcina 2:

Gândiți-vă la asta! Ce ajutor extern este disponibil pentru dvs. sau pentru alții care se simt supărați și/sau în criză? Unde și la cine puteți apela pentru ajutor? Listați cât mai multe și cât mai concrete posibil, deoarece acestea vor fi informații despre trusa de urgență. Notați-le pe aceeași hârtie cu care ați început.

Sarcina 3:

În cazul în care lucrați offline, uitați-vă în jur în casa dvs. și găsiți un mic simbol fizic pentru fiecare resursă pe care ați enumerat-o mai sus! Păstrați-le împreună cu lista dvs. undeva, în siguranță și aproape de dvs.

Aflarea sentimentelor dvs. – Roata Sentimentelor și Emoțiilor

Pentru a lucra cu acest instrument, vă invităm să vă gândiți la o situație concretă, care v-a creat dificultăți. Vă vom arăta diferite emoții. Vă întrebăm dacă ați simțit acea emoție în acea situație concretă. Vă rugăm să răspundeți tuturor emoțiilor pentru aceeași situație. Puteți alege doar da sau nu. Dacă vă simțiți nesigur, înseamnă că poate ați simțit o parte din acel sentiment, așa că dați clic pe da.

Vă rugăm să descrieți aici situația aleasă în maxim 2-3 propoziții:

Acum aruncați o privire la lista de sentimente. Alegeți primul răspuns care vă apare în minte. Nu trebuie să aveți o înțelegere detaliată a modului în care definim un sentiment. Întrebarea este: ați simțit următorul sentiment în situația descrisă?

FURIE

ANXIETATE

DEPRESIE

DUREREA EMOȚIONALĂ- DOLIU

VINOVĂȚIA

FERICIREA

IUBIREA

FURIA VIOLENTĂ

SERENITATEA

RUȘINE

Ghid pentru a înțelege și a gestiona sentimentele dvs.:

În funcție de alegerea sentimentelor dvs., aici puteți găsi câteva informații suplimentare, precum și sfaturi elaborate de profesioniști pentru a face față anumitor sentimente.

FURIE

Furia este definită ca „un sentiment puternic de enervare, neplăcere sau ostilitate”. Este important să rețineți că furia este o emoție umană normală, universală. Există o serie de situații și evenimente în viață care pot determina pe cineva să se enerveze. De obicei, furia apare atunci când cineva se simte amenințat, deranjat sau întrerupt în alt mod dintr-o stare emoțională pașnică. Furia poate fi combinată și cu alte emoții, cum ar fi gelozia, tristețea sau lipsa de speranță.

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment (simptome fizice etc.):

**Disclaimer: Fiecare emoție se poate manifesta diferit de la persoană la persoană, aici veți găsi o definiție largă a celor mai uzuale simptome sau manifestări. Pot exista și altele.*

- O senzație de agitație în stomac.
- Strângere în piept.
- Bătăi crescute și rapide ale inimii.
- Picioare slăbite.
- Mușchii încordați.
- Sentiment de încălzire.
- Impuls de a merge la toaletă.

- Transpirație, în special a palmelor.

Cum să faceți față acestui sentiment:

- Numărați invers
- Luați o pauză
- Mergeți la plimbare
- Relaxați-vă mușchii
- Întindeți-vă
- Evadați mental
- Ascultați muzică
- Acționați
- Vorbiti cu un prieten
- Încercați să priviți situația cu umor

Exemplu de caz al mecanismului de coping pentru această emoție.

Irene a fost destul de frustrată de muncă și un pas greșit recent al unui coleg a făcut-o destul de furioasă. Se simțea prea copleșită și pe cale să explodeze. Așa că a decis să se întindă, să ia o cafea și să trimită un sms prietenei ei, făcând haz de situație. Simțindu-se mai puțin tensionată, s-a întors la muncă pentru a remedia situația. Mai târziu, ea și-a exprimat calm un punct de vedere către colegul ei, în legătură cu această problemă pentru a obține o îmbunătățire mai durabilă a muncii ei.

ANXIETATEA

Anxietatea se referă la un sentiment de tensiune fizică și psihologică manifestată printr-un sentiment de îngrijorare și nesiguranță. Apare de obicei ca răspuns la o situație care este percepută ca amenințătoare (o stare de anxietate), dar poate deveni și permanentă și poate schimba percepția generală a unui individ asupra anumitor situații (o trăsătură de personalitate).

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment (simptome fizice etc.):

**Disclaimer: Fiecare emoție se poate manifesta diferit de la persoană la persoană, aici veți găsi o definiție largă a celor mai uzuale simptome sau manifestări. Pot exista și altele.*

Simptome fizice: creșterea ritmului cardiac, transpirație, tremur, tensiune musculară generalizată, dificultăți de respirație, respirație rapidă.

Simptome psihologice: gânduri intruzive, griji, teamă negativă cu privire la evenimentele viitoare.

Cum să faceți față acestui sentiment:

Mobilizați resursele interioare:

- Tehnica de reglare emoțională și fizică prin respirație: *Concentrați-vă pe respirația dvs. Respirați adânc pe nas și umflați-vă stomacul. Țineți-vă respirația timp de 3 secunde. Expirați mai mult timp pe gură în timp ce se dezumflă abdomenul.*
- Meditație
- Încercați să identificați sursa (sursele) precisă(e) sentimentului actual și scrieți despre el
- Aflați cum să identificați simptomele fizice și psihologice ale anxietății, astfel încât să puteți preveni criza mai rapid în viitor

Utilizați resursele exterioare:

- Aplicații mobile intuitive care oferă diferite tehnici de respirație.
- Îndepărtați-vă atenția de la situația care vă provoacă anxietate concentrându-vă pe o activitate care vă place și pe care ați identificat-o deja ca o sursă de bunăstare: o plimbare, muzică etc.

Mai multe informații:

https://www.youtube.com/watch?v=Gmuplg5fo5Y&ab_channel=%C3%A9lanInterculturel

Exemplu de caz al mecanismului de coping al acestei emoții:

James, un nou angajat la o companie nou-înființată, a avut o prezentare orală la serviciu în urmă cu o lună; despre care crede că a mers prost. Astăzi, trebuie să facă o altă prezentare și este îngrijorat că nu va reuși. Cu câteva ore înainte, simte că mâinile îi transpiră, respirația i se accelerează și ritmul cardiac crește. El decide să iasă la o plimbare afară în timp ce ascultă muzica lui preferată. Cu câteva minute înainte de prezentare, își ia 5 minute să se relaxeze respirând și își repetă de zeci de ori „poți să o faci, va fi bine”, ceea ce îl ajută să-și calmeze tensiunea pe care o simte.

DEPRESIA

Depresia este o boală medicală frecventă și gravă care afectează negativ modul în care vă simțiți, felul în care gândiți și modul în care acționați. Din fericire, este și tratabilă. Provoacă sentimente de tristețe și/sau o pierdere a interesului față de activitățile care v-au plăcut cândva. Poate duce la o varietate de probleme emoționale și fizice și vă poate reduce capacitatea de a funcționa la locul de muncă și acasă.

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment:

**Disclaimer: Fiecare emoție se poate manifesta diferit de la persoană la persoană, aici veți găsi o definiție largă a celor mai uzuale simptome sau manifestări. Pot exista și altele.*

Simptomele depresiei pot varia de la ușoare la severe și pot include:

- Sentiment de tristețe sau dispoziție depresivă
- Pierderea interesului sau a plăcerii față de activitățile de care v-ați bucurat odată
- Modificări ale apetitului — scădere sau creștere în greutate fără legătură cu dieta
- Dificultăți de somn sau prea mult somn
- Pierderea energiei sau oboseală crescută
- Creșterea activității fizice fără scop (de exemplu, incapacitatea de a sta nemișcat, bătaia ritmului, strângerea mâinilor) sau mișcările sau vorbirea încetinite (aceste acțiuni trebuie să fie suficient de severe pentru a fi observate de alții)
- Sentimente de lipsă de valoare sau vinovăție
- Dificultate de a gândi, de a se concentra sau de a lua decizii
- Gânduri despre moarte sau sinucidere

Cum să faceți față acestui sentiment:

În cazul gândurilor de sinucidere, vă recomandăm să apelați cât mai curând posibil la un terapeut sau la medicul dumneavoastră!

- **Medicamente:** sunt disponibile multe tipuri de antidepresive, prescrise de profesioniștii din domeniul sănătății.
- **Psihoterapie:** Psihoterapia este un termen general pentru tratarea depresiei, vorbind despre starea dumneavoastră și problemele conexe cu un profesionist în sănătate mintală.

Terapii alternative, inclusiv:

- **Meditația:** practicile de meditație pot ajuta la îmbunătățirea simptomelor depresiei și la reducerea șanselor de recidivă a depresiei.

- **Acupunctura:** Acupunctura este o formă de medicină tradițională chineză, folosind ace pentru a stimula anumite zone ale corpului pentru a trata o serie de afecțiuni.

Tratament spitalicesc și rezidențial: La unele persoane, depresia este atât de gravă încât este necesară o spitalizare.

Remedii naturiste și sfaturi pentru stilul de viață:

- **Exercițiu:** 30 de minute de activitate fizică - 3 până la 5 zile pe săptămână. Exercițiile fizice pot crește producția de endorfine a organismului, hormoni care vă îmbunătățesc starea de spirit.
- **Evitați consumul de alcool și substanțe:** consumul de alcool sau abuzul de substanțe vă poate face să vă simțiți mai bine pentru puțin timp. Dar, pe termen lung, aceste substanțe pot agrava simptomele depresiei.
- **Învațați cum să stabiliți limite:** sentimentul de copleșeală poate agrava simptomele depresiei. Stabilirea de limite în viața profesională și personală vă poate ajuta să vă simțiți mai bine.
- **Aveți grijă de dvs.:** De asemenea, puteți îmbunătăți simptomele depresiei având grijă de dvs. Aceasta include să dormiți mai mult, să mâncați o dietă sănătoasă, să evitați oamenii negativi și să participați la activități plăcute.
- **Suplimente:** mai multe tipuri de suplimente pot avea un efect pozitiv asupra simptomelor depresiei.

Exemplu de caz al mecanismului de a face față acestei emoții

Luke este descris ca având depresie rezistentă la tratament și, deși nu are ideea de suicidare, speră că o boală fatală îi va lua viața sau că va dispărea pur și simplu. Tratamentul său a implicat terapie cognitivă bazată pe mindfulness, care îi ajută pe participanți să devină conștienți și să își regândească gândurile negative copleșitoare. Aceasta implică practica regulată a tehnicilor și exercițiilor de mindfulness ca o componentă a terapiei.

DUREREA EMOȚIONALĂ - DOLIU

Durerea este o reacție la pierdere. Poate fi o pierdere a unei persoane, dar există și alte tipuri de pierderi (cum ar fi un loc de muncă, o casă, o țară, visele noastre etc.). Felul în care experimentăm durerea este foarte individual, dar durerea include adesea suferință fiziologică, anxietate de separare, confuzie, dorință, gândire obsesivă asupra trecutului și teamă față de viitor. Durerea intensă poate pune viața în

pericol prin perturbarea sistemului imunitar, neglijarea de sine și gândurile suicidare.

Durerea poate lua, de asemenea, forma regretului pentru ceva pierdut, remușcări pentru ceva făcut sau întristare pentru o accidentare personală.

Sursă: <https://www.apa.org/topics/grief>

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment:

**Disclaimer: Fiecare emoție se poate manifesta diferit de la persoană la persoană, aici veți găsi o definiție largă a celor mai uzuale simptome sau manifestări. Pot exista și altele.*

Unele dintre simptomele fizice ale durerii pe care le puteți experimenta sunt:

- o senzație de gol în stomac
- strângere sau greutate simțită în piept sau în gât
- suprasensibilitate la zgomot
- dificultate la respirație
- sentiment intens de oboseală și slăbiciune
- lipsă de energie
- gura uscată
- creșterea sau scăderea apetitului
- dificultate de a adormi sau teamă de a dormi
- dureri

Cum să faceți față acestui sentiment:

1. **Vorbiți despre pierderea dvs. în contextul unor relații sigure și apropiate.**
2. **Acceptați-vă sentimentele.** Puteți experimenta o gamă largă de emoții de la tristețe, furie sau chiar epuizare. Toate aceste sentimente sunt normale și este important să recunoașteți când vă simțiți astfel.
3. Dacă vă simțiți blocat sau copleșit de aceste emoții, poate fi util să **discutați cu un psiholog sau alt profesionist în domeniul sănătății mintale** care vă poate ajuta să faceți față sentimentelor și să găsiți modalități de a reveni pe drumul cel bun.
4. **Aveți grijă de dvs.** Consumul de alimente sănătoase, exercițiile fizice și somnul din plin vă pot ajuta sănătatea fizică și emoțională. Procesul de doliu poate afecta corpul cuiva.

Exemplu de caz al mecanismului de a face față acestei emoții



Lauren a suferit o pierdere când a trecut printr-o despărțire bruscă de fostul ei iubit. Timp de săptămâni s-a simțit obosită și slăbită, a avut o durere constantă în stomac și nu a reușit să doarmă bine noaptea. Se gândea, obsesiv și constant, la momentele pe care le-a împărtășit cu iubitul ei în relația lor trecută. Ea a decis să vorbească despre ceea ce experimenta, cu o prietenă și, de asemenea, a decis să-și dedice câteva ore din zi pentru a medita și a pregăti mâncarea care îi plăcea.

VINOVĂȚIA

Sentimentul de vinovăție este un rezultat al gândurilor noastre; asta înseamnă că oamenii experimentează această emoție atunci când cred că au cauzat un rău sau când se simt responsabili pentru suferința sau nenorocirea altcuiva. Vinovăția este un sentiment complex, greu de suportat, fiind mereu legat de experiența suferinței, cu caracteristici și implicații mult mai extinse decât ne dăm seama la prima vedere. Unele dintre cele mai comune simptome ale unui sentiment de vinovăție sunt: rușinea, vinovăția față de ceilalți, vinovăția față de sine, asumarea responsabilității pentru gândurile, sentimentele și comportamentele altor indivizi.

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment

**Disclaimer: Fiecare emoție se poate manifesta diferit de la persoană la persoană, aici veți găsi o definiție largă a celor mai uzuale simptome sau manifestări. Pot exista și altele.*

Vă cereți scuze pentru tot, vă lipsește inițiativa, uitați de propriile nevoi, sunteți defensiv și, de multe ori, încercați să controlați tot ce vă înconjoară. La nivel fizic, s-ar putea să simțiți o tensiune continuă, un ritm cardiac accelerat sau o senzație de sufocare.

Cum să faceți față acestui sentiment (lista mecanismului de coping):

- **Conștientizarea vinovăției** – Primul pas către reducerea acestei experiențe este conștientizarea faptului că vinovăția este un mesaj, un simptom al unor răni adânci și vechi, care pot fi dezvăluite și vindecate.
- **Analizați tiparele interdicțiilor** - Luați o foaie de hârtie și notați situațiile în care ați încercat sentimentul de vinovăție. Apoi analizați interdicțiile pe care le-ați încălcat - ați ridicat vocea către bătrâni, ați mâncat o felie mare de tort, ați dormit mai mult în weekend... Datorită acestui exercițiu veți putea dezlega sau măcar slăbi multe noduri, care v-au sufocat în ultima vreme.
- **Învățați din trecut** - Înainte de a putea lăsa trecutul în urmă, trebuie să-l acceptați. Privirea în trecut și rumegarea asupra amintirilor nu va rezolva ceea ce s-a întâmplat. Nu puteți rescrie trecutul, dar puteți oricând să țineți cont de ceea ce ați învățat

- **Iertați-vă** - Iertarea de sine este o componentă cheie a autocompasiunii. Când vă iertați pe dvs., recunoașteți că ați făcut o greșală, la fel ca toți ceilalți oameni. Apoi, puteți privi în viitor fără a lăsa această greșală să vă definească. Vă oferiți dragoste și bunătate acceptându-vă sinele imperfect.
- **Vorbiți cu oameni în care aveți încredere** - Prietenii și familia vă pot ajuta, de asemenea, să vă simțiți mai puțin singur, împărtășindu-le experiențele. Aproape toată lumea a făcut ceva ce regretă, așa că majoritatea oamenilor cunosc sentimentul de vinovăție.
- **Vorbiți cu un terapeut** - Un terapeut vă poate oferi îndrumări ajutându-vă să identificați și să abordați cauzele vinovăției, să explorați abilitățile eficiente de adaptare și să dezvoltați o mai mare autocompasiune.

Exemplu de caz al mecanismului de a face față acestei emoții

Sabina se simte vinovată pentru faptul că, după cum spune soțul ei, în loc să stea acasă să gătească, a ieșit în parc cu prietena ei cea mai bună. Sentimentul de vinovăție a zdrobit-o atât de tare încât a început să plângă și și-a cerut scuze pentru „greșala” pe care a comis-o și a promis că nu o va mai repeta. Pentru a estompa sentimentul de vinovăție, Sabina a stat de vorbă cu sora ei, care a ajutat-o să-și dea seama că nu a greșit având în vedere că în frigider erau deja două feluri de mâncare.

FERICIREA

Fericirea este o stare emoțională de bine și mulțumire caracterizată prin sentimente de bucurie, satisfacție, mulțumire și împlinire.

Cele două componente cheie ale fericirii sunt:

- Echilibrul emoțiilor: Toată lumea experimentează atât emoții, sentimente și dispoziții pozitive, cât și negative. Fericirea este, în general, legată de trăirea mai multor sentimente pozitive decât negative.
- Satisfacția cu propria viață: aceasta se referă la cât de mulțumit vă simțiți cu diferitele domenii ale vieții dvs, inclusiv relațiile, munca, realizările și alte lucruri pe care le considerați importante

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment:

- Zâmbet pe buze
- Ochi care zâmbesc
- Sprâncene coborâte
- Pleoapele coborâte
- Ochi mijiiți

- Partea laterală a buzelor este simetrică cu zâmbetul
- Obrajii ridicați
- Arătarea dinților

Cum să faceți față acestui sentiment (cum să-l folosiți ca resursă):

- BUCURAȚI-VĂ 😊 Dacă situația dvs. include și fericire, atunci puneți-o în centrul atenției uneori și lăsați-o să-și facă propria magie.
- Încercați să aflați ce vă face să vă simțiți fericit. Faceți o listă. Poate fi o resursă bună în vremuri mai supărătoare.
- Împărtășiți fericirea cu cei pe care îi iubiți. Tindem să ne împărtășim doar sentimentele rele, deoarece am putea simți că este inadecvat să împărtășim și momentele fericite.
- Folosiți puterea care vine din fericire pentru a face lucruri pe care ați plănuț să le faceți de mult timp pentru a provoca sentimente bune.

Exemplu de caz al mecanismului de a face față acestei emoții

Ana s-a bucurat de faptul că școala a încetat și au început vacanțele. Se simțea ușurată și complet eliberată de orice presiune. Ea zâmbea și se distra pe drumul spre casă.

IUBIREA

Când iubești o persoană, experimentezi senzații plăcute în prezența ei și ești sensibil la reacțiile sale față de tine. Potrivit lui Robert Sternberg, cele trei componente ale iubirii sunt intimitatea, pasiunea și angajamentul. **Intimitatea** cuprinde sentimente de atașament, apropiere, conexiune și legătură. **Pasiunea** cuprinde impulsuri legate atât de limerență, cât și de atracția sexuală. **Angajamentul** se referă, pe termen scurt, la decizia că cineva iubește pe un anumit altul, iar pe termen lung, la angajamentul cuiva de a menține acea iubire.

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment (simptome fizice etc.):

Sunteți fericit și puțin nervos, Totul pare nou și incitant, Relația dvs. se simte ușoară, Deveniți mai afectuos, Vreți să aduceți persoana iubită în jurul familiei și prietenilor, Începeți să simțiți un sentiment de empatie față de partenerul dvs. , Vreți să știți totul despre ei, Deveniți o persoană mai bună, Începeți să

planificați viitorul. În ceea ce privește reacțiile fizice care pot apărea, puteți experimenta următoarele: Neputința de a mânca, neliniște, nervozitate, neînțemeiat. Puteți, de asemenea, să experimentați creșterea ritmului cardiac.

Cum să faceți față acestui sentiment (cum să îl folosiți ca resursă):

- *Alegeți mentalitatea potrivită* - Când căutați o relație, abordați-o dintr-o atitudine de „Ce pot aduce eu relației?” mai degrabă decât „ce pot obține din asta?” Aceasta este atitudinea care favorizează relații sănătoase.
- *Aveți grijă de propria bunăstare* - Dacă nu o faceți, veți atrage doar pe cineva la același nivel emoțional sau mai scăzut. Dacă sunteți sănătos, veți atrage un partener sănătos. Dacă sunteți nesănătos din punct de vedere emoțional, veți atrage parteneri nesănătoși din punct de vedere emoțional.
- *Asumați-vă responsabilitatea pentru propriile emoții* – nu pentru emoțiile celorlalți din jurul dvs. Vă puteți controla doar pe dvs și felul în care reacționați la anumite evenimente. - Nu presupuneți că știți cum se simte partenerul dvs. Dacă nu știți ce simte el sau ea - întrebați.
- *Puteți experimenta părere de rău pentru durerea partenerului* – dar nu trebuie să fiți persoana care se simte vinovată pentru că a cauzat durerea. Dacă partenerul dvs se așteaptă vreodată să vă simțiți vinovată, reevaluați relația cu acesta.
- *Exprimarea sentimentelor și tehnici de comunicare* - Când vorbiți despre emoțiile dvs. cu partenerul dvs., învățați să explicați aceste emoții fără a da vina pe partenerul dvs.-asumați-vă responsabilitatea pentru a fi nesigur sau defensiv.

Exemplu de caz al mecanismului de a face față acestei emoții

Loredana - 34 de ani, are o relație cu Mircea de 12 ani. De când s-au căsătorit, „parcă totul s-a schimbat”. Loredana simte că nu mai comunică la fel cu soțul ei și disputele s-au intensificat. „Mircea a început să fie distant, este iritat la fiecare pas și simt că nu pot să-l mulțumesc cu nimic”.

Loredana a folosit metode specifice de comunicare pentru a-și exprima emoțiile și și-a încurajat soțul să facă la fel. Astfel relația dintre cei doi s-a îmbunătățit, Loredana aflând motivele pentru care soțul ei era distant, a putut să-l susțină emoțional, ceea ce a fost de ajutor. Cei doi apelează mult mai des la metode specifice de comunicare, realizând că în acest fel pot obține înțelegere, empatie și sprijin de la partenerul lor.

FURIA VIOLENTĂ

Furia este cel mai bine descrisă ca o criză de supărare și furie violentă. Este cea mai extremă expresie a furiei. Furia poate fi de fapt bună și poate duce la rezultate pozitive, fie acționând ca un motivator pentru a

performa și a reuși, fie acționând ca un mijloc de a depăși unele dificultăți personale. Furia este furia excesivă care este adesea violentă.

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment:

**Disclaimer: Fiecare emoție se poate manifesta diferit de la persoană la persoană, aici veți găsi o definiție largă a celor mai uzuale simptome sau manifestări. Pot exista și altele.*

Unele semne și simptome pot indica faptul că sunteți pe cale să aveți un atac de furie. Acestea includ:

- Senzație bruscă de furie sau iritabilitate fără un motiv aparent
- Tensiune fizică sau senzația de „a sta pe margine”
- Dificultate de concentrare sau de gândire clară
- Senzația de a fi copleșit sau scăpat de sub control
- O creștere a activității fizice, cum ar fi bătaia ritmului sau strângerea pumnului
- O scădere a autocontrolului, cum ar fi să țipați sau să spuneți lucruri pe care le regretați mai târziu
- Simțiți că sunteți pe cale să explodați sau să pierdeți controlul
- Senzație de agitație sau neliniște
- Agresiunea fizică, cum ar fi lovirea cu palmele sau lovirea cu pumnii în obiecte (sau oameni)
- Distructivitatea, cum ar fi aruncarea de lucruri sau spargerea obiectelor

Cum să faceți față acestui sentiment (lista mecanismului de coping):

În timpul unui atac: Dacă vă treziți în mijlocul unui atac de furie, există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a rămâne calm:

- **Respirați:** Respirați lent și adânc și concentrați-vă pe aerul care intră în plămâni și expirați.
- **Vizualizați:** Vizualizați o scenă sau un loc liniștit pentru a vă ajuta să vă relaxați mintea și corpul.
- **Mișcare:** mergeți la plimbare sau la alergat sau faceți o altă formă de exercițiu pentru a elibera tensiunea din corp.
- **Vorbiți:** vorbiți cu cineva în care aveți încredere despre ceea ce se întâmplă sau notați-vă gândurile într-un jurnal.

După un atac: Dacă vă străduiți să faceți față consecințelor unui atac de furie, există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a obține ajutor:

- **Discutați cu medicul dumneavoastră:** vă poate ajuta să identificați orice afecțiuni medicale sau mintale subiacente care ar putea contribui la atacurile dumneavoastră de furie și vă poate oferi informații despre opțiunile de tratament.
- **Vizitați un terapeut:** vă poate ajuta să faceți față emoțiilor și comportamentelor care contribuie la

furie.

- Încearcați să reflectați asupra comportamentului dvs.: deși este imposibil să anulați ceea ce s-a întâmplat deja, puteți oricând să faceți o auto-reflecție asupra a ceea ce a fost declanșatorul dvs., a ceea ce ați făcut sau ați spus sau pe cine ați rănit. Acest lucru vă va ajuta să recunoașteți un model în comportamentele și emoțiile dvs.
- Exersați exerciții de mindfulness sau relaxare: exerciții precum respirația atentă, meditația, mindfulness, reaprinderea simțurilor, vă pot ajuta să vă aduceți la un echilibru emoțional mai calm și mai neutru.
- Răsfățați-vă cu îngrijirea de sine: Efectele ulterioare ale unui atac de furie pot fi epuizante din punct de vedere emoțional. Poate fi foarte util să vă angajați în activități de îngrijire personală pentru a va face să vă simțiți mai bine și mai calm. Puteți încerca lucruri precum să mergeți la plimbare, să dormiți, să faceți un duș, să mâncați, pur și simplu să dormiți sau să încercați hobby-urile preferate.

Exemplu de caz al mecanismului de a face față acestei emoții

„Am descoperit că țipăm la copiii mei tot timpul și uneori chiar îi băteam. Abia când copilul meu mai mare a început să ude patul mi-am dat seama că era timpul să fac față furiei”, spune Mary, un consultant de management în vârstă de 34 de ani, care a apelat la un grup de părinți pentru ajutor. Acolo, câteva sedințe au convins-o să cunoască un psihoterapeut și acum a învățat să identifice și să facă față declanșatorilor de furie.

SERENITATEA

Serenitatea se referă la o stare de bine care are ca rezultat o anumită liniște a minții și a corpului. Este adesea asociată cu noțiunile de calm, pace și libertate și poate fi, de asemenea, înțeleasă ca o absență a agitației psihologice.

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment:

**Disclaimer: Fiecare emoție se poate manifesta diferit de la persoană la persoană, aici veți găsi o definiție largă a celor mai uzuale simptome sau manifestări. Pot exista și altele.*

Simptome fizice: lipsa tensiunii corporale, mușchii faciali relaxați, senzație generalizată de ușurință, respirație bine reglată.

Simptome psihologice: lipsa gândurilor invazive, teamă pozitivă cu privire la evenimentele viitoare,

eficiență mai bună și concentrare.

Cum să faceți față acestui sentiment

Realizarea și conștientizarea propriei stări de seninătate poate fi o resursă utilă pentru a o pune la dispoziție atunci când este nevoie. Identificarea și notarea originii și manifestărilor acestui „sentiment plăcut”, de exemplu, îl poate face concret și accesibil în orice moment.

Exemplu de caz al mecanismului de a face față acestei emoții:

În ultimele luni, Mia, o tânără de 25 de ani, a trecut printr-o perioadă dificilă din cauza căutării unui loc de muncă și a numeroaselor interviuri de angajare. Pentru a rămâne activă și motivată, a început să urmeze cursuri de yoga și a observat senzația de bine pe care o simțea după fiecare sesiune, precum un sentiment de lejeritate, lipsa de tensiune musculară și mai multă încredere în căutarea ei. Mia a adoptat apoi o rutină regulată de exerciții, urmată de fiecare dată de o sesiune de lucru, timp în care a reușit să fie eficientă și concentrată pe pregătirea interviurilor de angajare.

RUȘINEA

Rușinea este definită ca o emoție conștientă de sine care decurge din sentimentul că ceva este fundamental în neregulă cu sine. Experimentând rușinea, deseori ne simțim inadecvați și plini de îndoială, totuși aceste sentimente se pot afla în afara conștientizării noastre conștiente. Asta face rușinea greu de identificat și etichetat.

Sursă: <https://www.berkeleywellbeing.com/shame.html>

Cum să deveniți conștienți de acest sentiment:

**Disclaimer: Fiecare emoție se poate manifesta diferit de la persoană la persoană, aici veți găsi o definiție largă a celor mai uzuale simptome sau manifestări. Pot exista și altele.*

Rușinea produce o implozie a corpului: capul coborât, ochii închiși sau ascunși și partea superioară a corpului curbată în sine, ca și cum ar încerca să fie cât mai mic posibil (corpul care acționează din dorința de

a dispărea). Rușinea aduce cu ea un sentiment subiectiv de încetinire a timpului, care servește la amplificarea a ceea ce apare în timpul unei stări de rușine. De asemenea, este însoțită de simptome fizice, cum ar fi înroșirea, transpirația și creșterea ritmului cardiac.

Sursă: https://traumaticstressinstitute.org/wp-content/files_mf/1276631745ShameandAttachment.pdf

Cum să faceți față acestui sentiment

Recunoașteți rușinea pe măsură ce apare. Păstrarea unui jurnal al gândurilor legate de rușine vă poate oferi o perspectivă asupra modului în care relaționați și vorbiți cu voi înșivă.

1. **Înțelegeți originile rușinii dvs.** Multe tipuri de experiențe, de la maltratarea în copilărie la stigmatizarea socială, pot contribui la rușine cronică. Poate fi util să recunoașteți circumstanțele care au fost în afara controlului dumneavoastră.
2. **Vorbiți cu dvs. pentru a construi auto-compasiune.** Când sunteți tulburat, întreabați-vă: „Cu ce mă pot ajuta acum?”, „De ce am nevoie?” și descoperiți cele mai bune modalități de a face față.
3. **Încercați să vă scrieți o scrisoare plină de compasiune.** O scrisoare scrisă către o persoană de care vă pasă – mai târziu reîncadrată și citită ca o scrisoare către dvs. – poate ajuta la trezirea capacității de a relaționa cu tine într-un mod mai blând și mai grijuliu.
4. **Recunoașteți diferitele părți ale dvs. care sunt prezente.** Identificați diferitele reacții pe care le-ați putea avea într-o situație dificilă și creați un răspuns validator, plin de compasiune pentru fiecare.
5. **Distribuiți sentimente în contextul relațiilor sigure.** Rușinea se hrănește cu tăcere, iar una dintre cele mai eficiente strategii de a lua puterea de la rușine este să vorbiți despre experiența dvs. cu oamenii în care aveți încredere.

<https://psyche.co/guides/how-to-cope-with-shame-by-understanding-where-it-comes-from>

Exemplu de caz al mecanismului de a face față acestei emoții.

După un comentariu negativ al unei rude cu privire la felul în care s-a comportat, Sally s-a simțit imediat inadecvat ca și cum era ceva în neregulă cu ea și cu personalitatea ei. A început să transpire, ritmul cardiac i-a crescut și a început să experimenteze o senzație de încetinire a timpului. Sally a decis să vorbească despre sentimentele ei și despre situația care a declanșat acele sentimente cu o prietenă foarte bună. Imediat ce a ajuns acasă, și-a dedicat ceva timp pentru a-și scrie o scrisoare plină de compasiune pentru a fi mai blândă cu ea înșăși.

