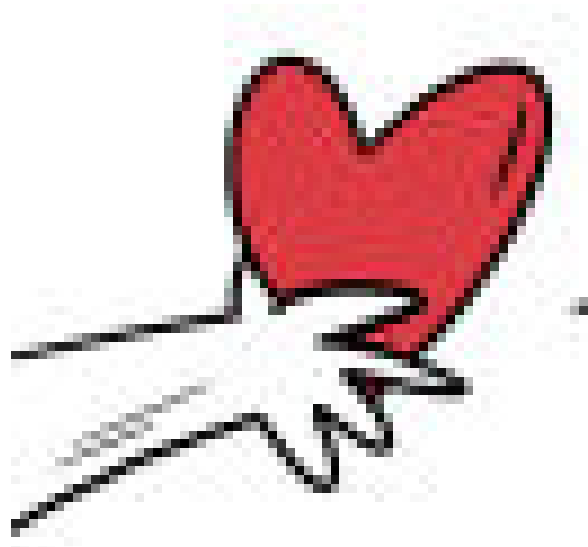


eMOCje MAMY

Agnieszka Pieniążek
Domowe Zawierowania



Plan na nasze spotkanie



Garść teoretycznej wiedzy

- czym są emocje
- skąd się biorą
- sposoby na wprowadzenie emocji przyjemnych



Ćwiczenia do poszczególnych części

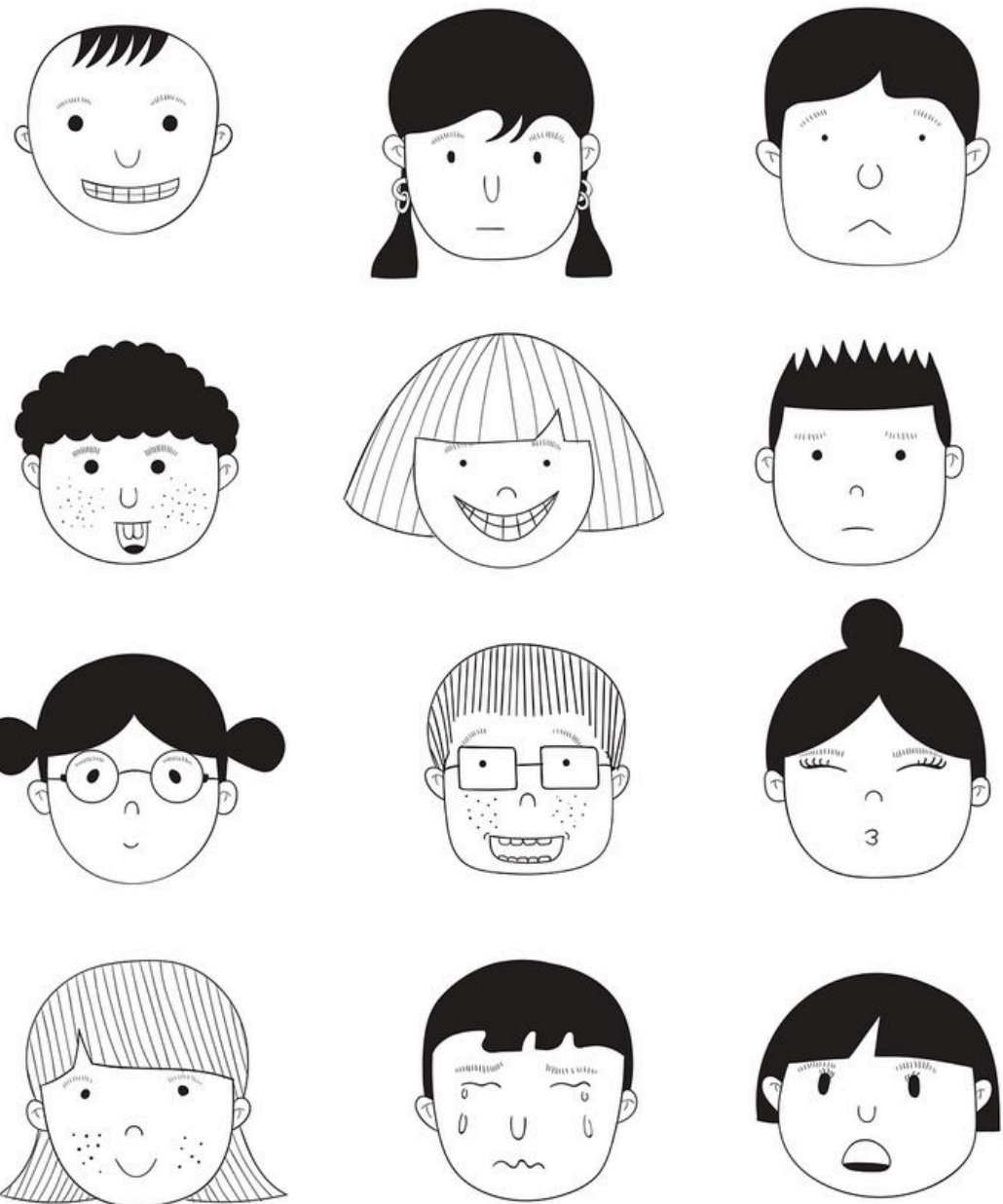
Wykonamy je wspólnie



Czas na Twoje pytania

Jestem do Twojej dyspozycji

Czym są emocje



Większość specjalistów określa emocje jako doznanie w ciele połączone z myślą.

Uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe moralnie.

Mamy w sobie duży bałagan wewnętrzny

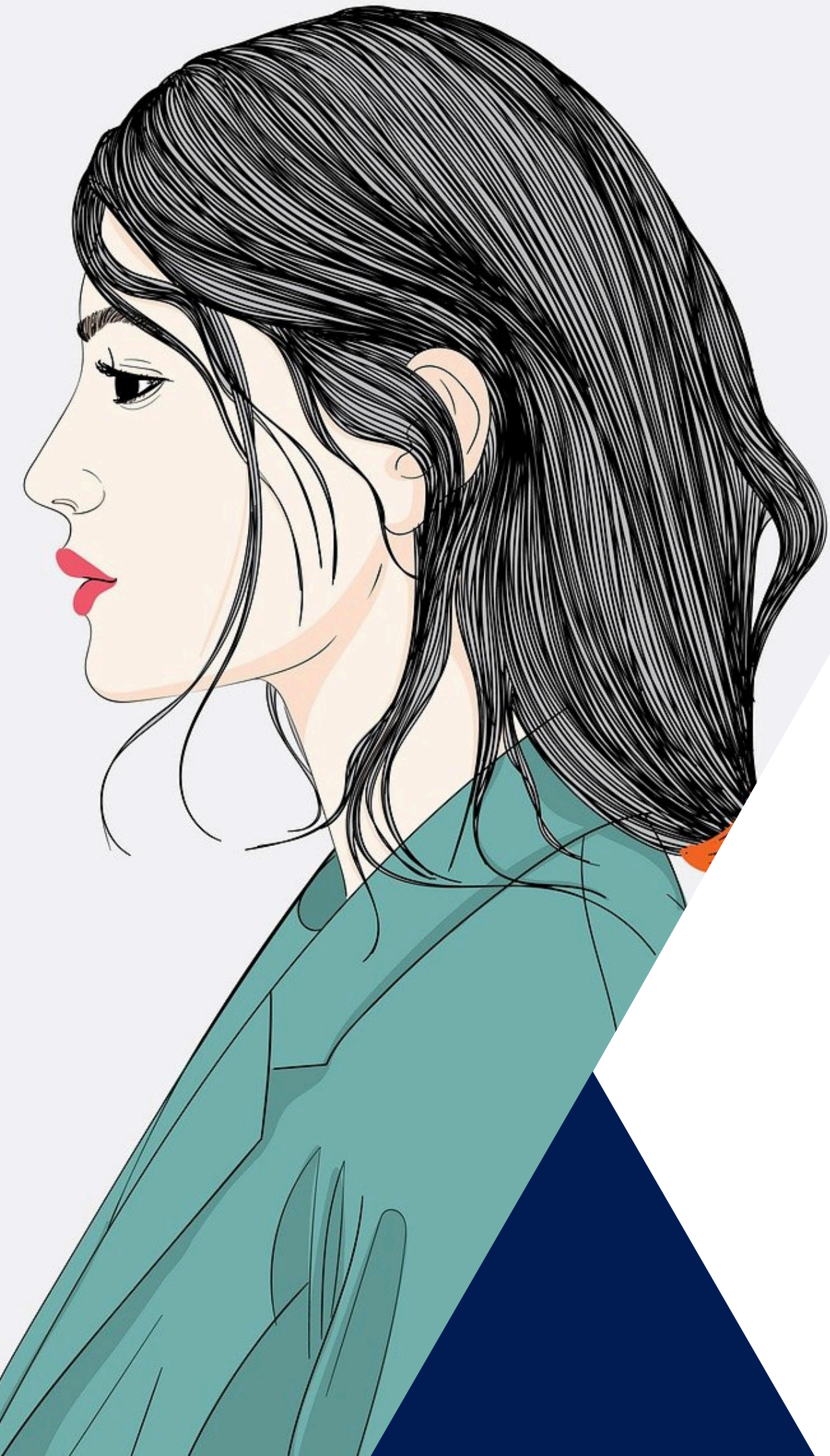
Często
interpretujemy
zachowanie innych
i różne sytuacje w
sposób
nieprawdziwy.

**Jesteś kimś
więcej, niż Twoje
emocje.**

Ćwiczenie

Minuta odświeżenia





Emocje płyną z nas.

**To my tworzymy swoje emocje.
Nie są one przyporządkowane do
konkretnej sytuacji.**

Ćwiczenie

Dwie różne reakcje



Trzy ważne pytania

1. Na czym się teraz skupię?
2. Jakie znaczenie temu nadam?
3. Co z tym zrobię?



Ćwiczenie

Na czym się skupiasz?



Stań na straży swojego umysłu.

To nie jest sytuacja alarmowa.
Wybieram miłość.
Zachowują się jak dzieci, bo są
dziećmi.
Za miesiąc nawet nie będę pamiętać
o tej sytuacji.



Ćwiczenie

Twoje myśli
uspokajające.





Dokonaj zmiany w swoim ciele.

Czasem wystarczy mała zmiana w tym, jak “układamy” swoje ciało, aby poczuć się zupełnie inaczej.

Ćwiczenie

Wspólny ruch



Krótkie podsumowanie

- Czym są emocje i jak powstają
- Trzy ważne pytania
- Zmiana w myślach i w ciele



Czas na Twoje pytania

