

A 7 alapérzelem funkciója

Harag

erőt ad ahhoz, hogy megvédd magad vagy számodra valami fontosat a fenyegetéstől

Szomorúság

teret ad a gyásznak, azáltal, hogy elveszi az energiáinkat, segít hogy visszahúzódjunk egy számunkra biztonságot nyújtó helyre

Félelem

segít jelezni, hogy baj van és felkészít a veszéllyel való megküzdésre

Öröm

jutalomként szolgál ezáltal megerősíti a számunkra előnyös viselkedésmintákat, segít megnyugodni és megszabadulni az aggodalmaskodástól és stressztől

Meglepettség

segít felismerni egy váratlan helyzetet és felkészülni arra

Undor

megvéd bennünket a számunkra káros dolgoktól

Unalom

jelzi számunkra a diszkomfort által, hogy valami kellemetlen történik velünk, ideje változtatni

Segítő kérdések az Érzelmek célja feladathoz

- Máskor hogy érzem magam hasonló helyzetekben?
- Mi tér most el ahhoz képest?
- Mit akar üzeni nekem ez az érzés?
- Hogyan akar nekem segíteni ez az érzélem?
- Ha egy barátom érezne hasonlóan magát, hogyan magyaráznám meg számára?
- Miben segít most nekem ez az érzés, hogyan viselkedem általa?
- Ha nem segít, sokkal inkább hatraltat, vajon miért lehet ez? Honnan ismerős múltból ez az érzés vagy szituáció?

Érzelmek célja

Hogy megtanuld tudatosan és helyén kezelni az érzéseidet, fontos megértened, hogy minden érzelemnek van valamilyen célja. Ha megérted az érzelmed célját, könnyebben fogadod el a jelenlétét is. Például a harag gyakran segít az önértékesítésben, vagy az irigység abban, hogy megértsük, valami fontos nekünk. Így működik ez a pozitív érzésekkel is. Az öröm, boldogság segít a stresszcsökkentésben, és mélyebb kapcsolódást alakít ki.

Van viszont, hogy az adott érzelem nem a jelennek szól, hanem egy múltbéli élmény maradványa hozza elő, amit szintén csak akkor érthetsz meg, ha megpróbálsz az érzelem célját megvizsgálni. Ezen a héten figyeld meg az érzéseidet különböző helyzetekben, és próbáld megfogalmazni az adott helyzetben milyen célt szolgált az érzelem.

Érzelem/érzelmek <i>Harag, frusztráció</i>	Helyzet <i>A kollegám megkért hogy segítsek neki egy feladatban</i>	Mi volt az érzelem célja? <i>A harag jelezte számomra, hogy ideje határt húznom, és erőt is ad ehhez</i>
Érzelem/érzelmek <i>Szomorúság</i>	Helyzet <i>Lemondta a barátnőm a talalkozónkat</i>	Mi volt az érzelem célja? <i>Emlékeztet rá, hogy fontos ő számomra és szükségem van a társaságára</i>
Érzelem/érzelmek <i>Szorongás</i>	Helyzet <i>El kell intéznem néhány telefont</i>	Mi volt az érzelem célja? <i>Emlékeztet rá, hogy dolgoznom kell az önértékesítésemen</i>
Érzelem/érzelmek <i>Izgalom</i>	Helyzet <i>Felkértek egy előadás megtartására</i>	Mi volt az érzelem célja? <i>Jelezte, hogy fontos számomra ez a felkérés és ideje a sikereimet ünnepelni</i>