

III.MODUL-ÉRZELMEINK szerepe

Az Érzelmi Intelligencia, Szükségleteink, A tükör



1. lecke

Érzelmi Intelligencia

Az érzelmek a gondolatainkat követik, hatást váltanak ki belőlünk és a cselekedeteinket határozzák meg, ezért fontos foglalkoznunk vele.

Van egy nagyon fontos területünk, amellyel mi NŐKNEK különösen jó, ha tudunk vele bánni és ez az Érzelmi Intelligencia (EQ- Emotional Intelligence), amely legalább annyira lényeges, mint az IQ és szintén fontos eleme az Önismeretünknek.

Érzelmi intelligencia alatt azt a képességünket értjük, hogy a belőlünk áramló érzelmek, érzések kavalkádját meg tanuljuk kezelni. Ez nyilván nemcsak nőkben, hanem a férfiakban is egy mérhető képesség és egész életünk során fejleszthető.

Az Érzelmi intelligenciád fejlesztésével, sokkal TUDATOSABB lehetsz elsődlegesen ÖNMAGADRA és utána MÁSOKRA.

Az érzelmeink befolyásolják a cselekedeteinket. Általában, mint a gondolataink, az érzelmeink is automatikusan jönnek, **azaz csak tudatosan tudunk figyelni a minket elöntő érzésekre.**

Az **Érzelmi Intelligencia** alkalmazása lehetővé teszi saját érzéseink azonosítását és tudatosítását a hozzá tartozó **szükségleteink** felismerését, utána pedig ezen keresztül a viselkedésünk kontrollálását.

Az érzelmi intelligencia 4 lépése magadon és másokon:

- **azonosítsd a gondolataid után a Belőled jövő érzéseket** először csak magadon, amikor elönt egy-egy érzés, utána, ha már jól megy, akkor egy-egy szituáció kapcsán, ami Veled történik, nézd meg, hogy mit gondolsz, milyen érzés társul hozzá **(érzések, amik előjönnek- pl. öröm, szeretet, félelem, szomorúság, harag, düh, stb.)**
- **értsd meg, az érzéseid okát**, mit érzel? hol érzed? miért pont azt érzed, amit érzel? mikor éreztél már hasonlót? mi váltotta ki belőled

www.woman-selfbuilder.hu, minden jog fenntartva

ezt az érzést? milyen gondolatra, öntött el ez az érzés?, mi történt veled, mielőtt ez az érzés Rád tört? előtte, hogyan éreztél magad?

- **gondolatokkal kontrolláld az érzéseidet, nézz magadba:** lehet, hogy csak szokásból reagálsz úgy valamire, ahogy mindig máskor is, vagy lehet, ezt hozod otthonról, nézd meg, hogy konkrétan mit gondolsz erről az érzésről? mi jut eszedbe? hogyan tudnál másképp gondolkodni róla? és a leglényegesebb, hogy milyen **szükségleted** állhat a fenti érzés mögött (a **különböző érzésekhez tartozó szükségleteket** lentebb találod, illetve az előző részben is olvashattál a **három legfontosabb szükségletről**)
- **irányítsd a viselkedésedet**, másképp, mint eddig tetted

Hogyan lesznek az érzéseink tudatosak? Hogyan gyakorolj?

Tudatosság nélkül még Öntudatlan képesség nélküliséggel áramlanak belőlünk a gondolatok, mint fentebb olvashattad, utána jönnek az **érzések**, ez az, amikor csak úgy jönnek, azaz ez a 0-ik szint, amikor még nem tudjuk, hogy **tudnunk kellene, róla állapotban vagyunk**

Gyakorlat

Amikor elkezded a gyakorlást és a megfigyelést, **az érzéseiddel**, akkor szakaszosan próbáld meg és kösd össze a korábbi gondolatok megfigyeléssel:

- első lépésként ülj le nyugodtan este vagy, amikor ráérsz, vegyél mély levegőt, orron be szájon ki, ismételd többször, amíg ellazulsz teljesen és gondolj valamire, valakire vagy bármilyen cselekedetre, történésre, ami aznap történt Veled és társíts hozzá, magadban az érzést, amit a gondolat kivált belőled. Figyeld meg mi volt a gondolat és mi volt az érzés. Utána gondolj valami másra és megint társíts hozzá egy érzést. Ez az amolyan **képesség nélküli állapot**, azaz zavaró állapot, hogy miért nem megy ez még nekem?, mert az is lehet, hogy be se tudod azonosítani elsőként, hogy mit érzel?

- **Tudatos képesség** a neve a következő lépésnek, amikor már hosszabb gyakorlás után tudatosan oda tudsz figyelni már a gondolatod mögötti az érzéseidre, ez a már megy nekem állapot, **de nagyon kell figyelned még, mert még nagyon új az állapota eme tudatosságodnak**
- Utolsó lépésként, **Öntudatlan képességgé** válnak a belőlünk jövő gondolataink utáni érzések és már nem kell odafigyelnünk rá, mert automatikussá válnak és a cselekvéseink is annak hatásra fognak már történni sok-sok gyakorlás után

Az Érzelmi Intelligencia, ha már valóban megismerted Önmagad segít **abban is, hogy az Énképed pozitívabb legyen, amitől az önbizalmad nő és sokkal vonzóbb nőnek fogod magad érezni.**

Nagyon sokat segíthet abban, hogyan változtass a magadhoz való viszonyulásodon, azáltal, hogy felismered az **érzelmeid** mögött (fenti gyakorlat segítségével) a különböző **szükségleteid** állnak, megkeresed, hogy miért tart fogva még az a bizonyos **érzés?**

Miért érzed gyakran például a gyomrod tájékán, vagy a torkodban, vagy akár a szívedben a **szorító rossz érzést** és milyen gondolat indítja el és mikor?

Netán pont akkor, amikor meg kell tenned azt a valamilyen cselekedet, nem akarsz konfrontálódni valami miatt, valakivel, stb. vagy csak megszokásból, régi minták alapján, jön egy gondolatod, pl. már megint mosogatnom kell, jön egy érzés, majd a cselekedet: kényszerből mosogató? de még az is előfordulhat, hogy közönyös vagy az **érzéseid iránt és csak átmennek rajtad?, azaz, olyan mintha nem is lennének érzéseid.**

Érzései mindenkinek vannak, csak, ha páncélt viselünk, akkor elnyomjuk őket.

Segít továbbá később az Érzelmi Intelligenciád, abban, hogy változtass az érzéseiden és egy érzelmileg magasabb rezgésszintű állapotba kerülj, később pedig abban is, hogy változtass a kapcsolati kommunikációdon, hogy ne csak magadra, hanem a társaidra is tudatos legyél.

És mindezek eredményeképpen megváltozik, emelkedik az Önértékelésed és tudatosabb leszel magadra, amely által az **ÉNKÉPED** is nagyban javul.

Kiegészítés;

Az érzéseid kapcsán a legfontosabb, hogy felismerd, pl., ha egy rossz érzés vesz rajtad erőt, az mikor jön, milyen szituációkban, milyen helyzetekben?

Lehet már úgy ébredsz, hogy rossz a hangulatod, nincs semmihez kedved, lehet folyton stresszes vagy?

Vagy pl. figyeld meg, hogy mitől vagy jól, mitől vagy boldog, milyen feladatok végzése közben érzed jól magad?

Milyen szükségleted nem elégült ki? (lásd a szükségleteket lentebb is)

Nézz rá az érzésre, ami előnt és tudatosítsd, hogy igen ez gyakran jön rám, de feltétlenül rosszul kell ettől magam éreznem? lehet csak megszoktad, hogy rád tör a rossz negatív érzés, a szomorúság, a düh, az agresszió és azt gondolod nincs hatalmad felette.

Határozd el, hogy változtatsz rajta, azzal, hogy megfigyeled, nem hagyod magad benne órákig, nincs szükséged rá, nézd meg, milyen szükségleted lehet mögötte és elégítsd ki azt.

2. lecke

Szükségleteink

Az **érzéseink mögött szükségleteink** vannak, többnyire alapvető szükségleteink állnak, mint az **elfogadás, szeretet, biztonság, együttérzés, empátia, önbecsülés.**

A szükségleteink csoportosítását lásd lentebb néhány elemmel feltöltve ennek az alapját a Maslow piramis adta.

Önfenntartás szükségleteink;

Egészség, táplálkozás, pihenés, mozgás, megélhetés, életben maradás
biztonság, bizalom, stabilitás, védelem, harmónia, szépség, béke,
egyensúly

Megnyilvánulási igény szükségleteink;

Kontroll uralása, felelősségvállalás, cél, fejlődés, tanulás, szabadság,
függetlenség, integritás, kreativitás, játékosság, öröm

Kapcsolódásaink szerinti szükségleteink;

Szeretet, intimitás, ragaszkodás, együttérzés, részvét, könyörület, közelség,
kommunikáció, kölcsönösség, segítség, megosztás, empátia, tisztelet,
társaság, érintés, szexualitás, szenvedély, mozgás, valahova tartozás
(közösségi), barátság, felelősségvállalás

Spiritualitás, transzcendencia irányi szükségleteink;

Egység, önátadás, odaadás, spiritualitás, egyesülés, tudás, jelenlét,
figyelem, tudatosság

Fenti gyakorlatban az érzéseidhez próbáld meg a szükségleteidet is
beazonosítani és azzal is közelebb kerülsz Önmagadhoz.

Az Érzelmi skála szerinti felosztás;

Öt alap érzelem van; **öröm, szomorúság, düh, félelem és szégyen**, ezek
erősebb vagy árnyaltabb változatai határozzák meg az összes többi
ézelmünket, amit életünk során megélünk. Rengeteg több mint 400
ézelmi állapotunk van, a magyar nyelvünk igen bőséges ezek
megfogalmazásában.

E- Map táblánk;

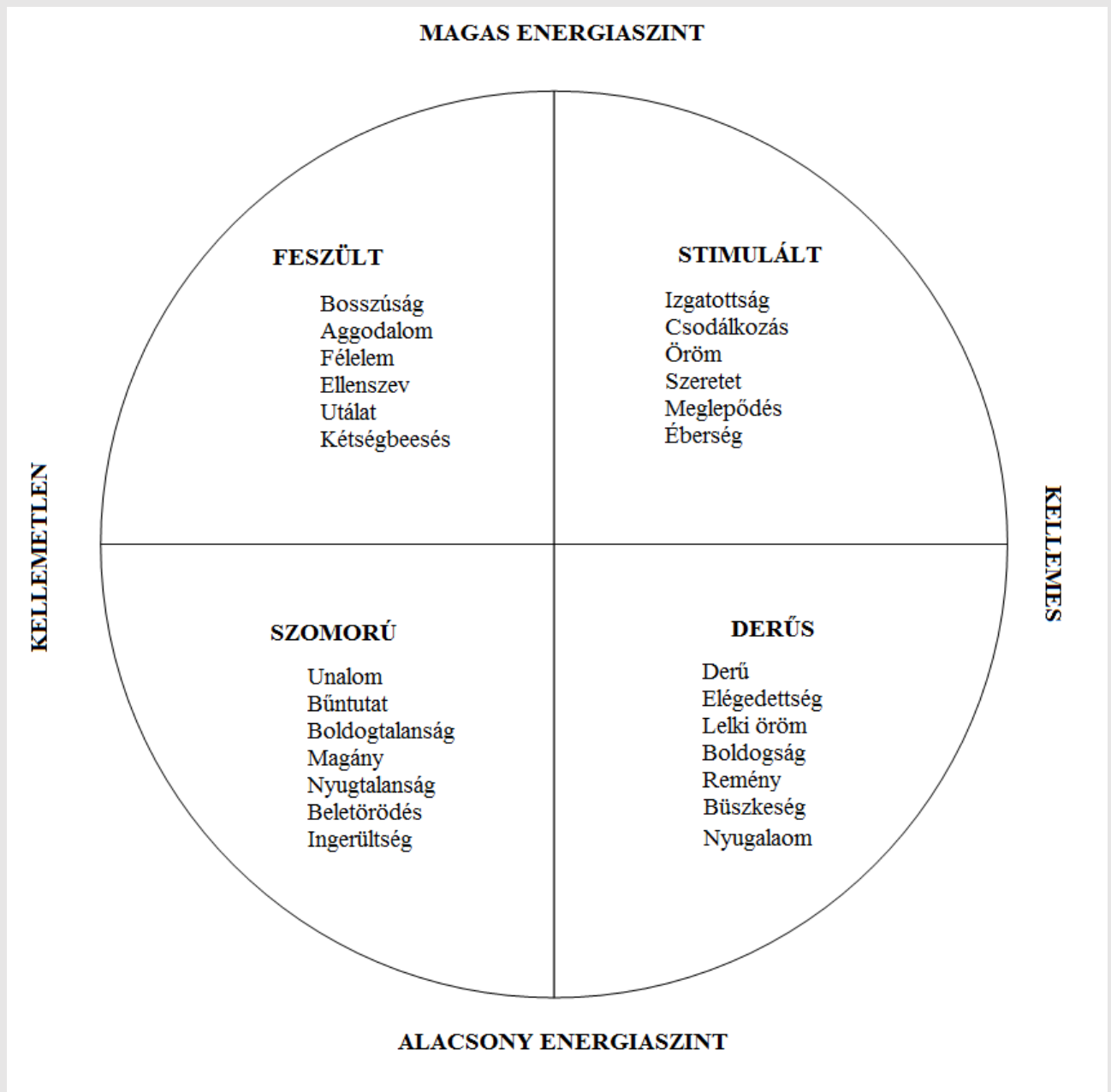
Naponta többször is változhatnak az érzelmeink, amelyekért mi magunk vagyunk a felelősek és a gondolataink segítségével kontrollálhatjuk őket.

Erről vezethetünk, ha nagyon ráérünk egy táblázatot, csak hogy lássuk érzelmeink változását, azaz ide-oda billegésüket.

A legtermészetesebb az lenne, ha megmaradnánk egész nap magas szinten a **derűs, illetve a stimulált állapotok valamelyikében**. Ezek ugyanis a kellemes állapotaink.

A másik oldalra, ha már átbillentünk a kellemetlen állapotainkba **a feszült és szomorú** tartományba, akkor onnan kell, feljebb kapaszkodjunk, és fenti példa szerint, mint láttuk nem megy egyszerűen, de kitartás feljebb tudsz lépni!

Nézzük az E- Map-ot a következő oldalon;



Fenti táblázatban láthatod, tehát az érzelmek magas, illetve alacsony energiaszintjét és a hozzá tartozó megnevezéseket. Ha nem tudsz egy-egy érzést beazonosítani magadban a táblázat segítségével megteheted.

A következő feladat a magas energiaszinted megőrzésében nyújt segítséget, amit ha gyakorolsz minden nap egyre magasabb szinten tudod kezdeni a napodat és ami a lényeg meg is tudod őrizni egész napra.

Gyakorlat

Magas rezgésszint megőrzése

Reggel miután felébredsz, főleg, ha kipihenten ébredsz, általában magas energia szinten vagy, azaz magas a rezgésszinted. A cél az lenne, hogy ezt a magas **rezgésszintet** az egész nap folyamán megőrizd. Mit tegyél?

1. Kezdd a napodat azzal, hogy nem ugrassz ki azonnal az ágyból, hanem megfogalmazod, hogy milyen napot is szeretnél Magadnak mára?
2. Határozd el, hogy ma **Boldog** leszel mindentől függetlenül, bármi is történjék
3. Fókuszálj a szeretetre, a megelégedettségre, a hálára és az öröme
4. Befejele menet a munkahelyedre, ha teheted, vedd észre magad körül a természet szépségeit
5. A nap folyamán tegyél valakivel bármilyen kevés jó dolgot (magadat is megajándékozhatod)
6. Napközben keress három dolgot, amiért hálás lehetsz
7. Tedd fel többször is magadnak napközben a következő kérdést:
Milyen helyes tulajdonságaim vannak, amit eddig nem vettem észre magamon? fogalmazd meg őket.
8. Este lefekvés előtt gondold át és válaszold meg a következő három kérdést; **Mit adott Nekem ez a mai nap? Kit bántottam ma meg, ha volt ilyen?** (bocsáss meg magadnak) és **Ki bántott meg engem?**(bocsáss meg annak, aki megbántott téged, ha volt ilyen)

Végezd folyamatosan, ha teheted sokáig a fenti gyakorlatot, egy idő után természetessé válik, hogy boldog és elégedett vagy, leszel magaddal.

Amennyiben negatív gondolataid vannak (lásd e-map, próbálj ránézni az érzésedre kívülről és hagyd, hogy átmenjenek rajtad, de ne maradj benne a rossz érzésben.

Ha megfigyeled a gondolataidat és a hozzájuk tartozó érzéseidet, egy idő után elmúlnak, mert sokszor előfordul, hogy nem tudunk a rossz érzésből azonnal feljebb menni. Ezért ilyenkor ne csinálj mást, csak figyeld meg őket, és utána próbálj valami teljesen másra figyelni lehetőleg pont arra, **amit csinálsz, azaz maradj a jelenben és tudod, amin a fókuszod van, az a valóságod!**

Kiegészítő;

Mert miért is kap el rossz, negatív érzés, miért is vagyok stresszes, miért idegeskedem? kérdezheted. Mert ezt szoktad meg eddig, így működsz, ez van a szoftveredben, ezt tárolod, és ezt a programot veszed elő.

A 4-ik modulban a gondolat, érzés, cselekedetet(viselkedést) összekötjük és még több gyakorlat lesz a nem kívánatosak átalakítására

3. lecke

A tükör

De mi is a tükör?

Énképed a saját magadról kialakított **véleményeidet, gondolataidat, érzéseidet és cselekedeteidet tükrözi vissza Rólad mások felé.**

És mások így tartanak Neked tükört, hogy azt láttatják Veled, amit Te mutatsz magadról. Nyilván ez fordítva is ugyan így működik, mindannyian egymásnak tükört tartunk.

Tehát;

Minden, amit másokban kritizálok, megvetek, elutasítok sajnos a lényem része, még ha nem is tudok róla.

Minden, amit a másokban szeretek, elfogadok szintén a lényem része, szeretem, elfogadom azokat magamban, sajátomnak vallom, és tudok róla.

Minden, amit bennem mások kifogásolnak, nem szeretnek, megszólhatnak érte, kritizálnak, bántanak, stb., de engem nem zavar, nem üt szíven, nem fáj, nem érint meg, nincs vele dolgom (feldolgoztam már őket) **a MÁSIK fél problémája valamennyi, azokkal nem kell foglalkoznom.**

Minden, amit bennem kifogásolnak, nem szeretnek, megszólhatnak valami miatt, kritizálnak, stb., és engem zavar, szíven üt, fáj, megérint és sért, az sajnos a **BENNEM lévő, még fel nem dolgozott problémáim és EZEKEL van még dolgom.**

Amennyiben, egyre inkább megismered magad és,

Minden nap boldogságot, örömet, szeretetet sugársz magadból, a külvilág visszajelzései is megváltoznak feléd.

Énképed egyre tudatosabb és magabiztosabb lesz, emberi kapcsolataid pedig javulnak. Mivel minden változás belülről fakad, először ott kell, megtörténjen az áttörés, a változás a **belsődben.**

Ha belülről magas önbecsüléssel rendelkezel, boldognak, szépnek, vonzóknak magabiztosnak látod magad, akkor a külvilág is **annak fog látni.**

A III-ik Modul kvíz kérdései;

Milyen lett az érzelmi intelligencia teszted, hány pontot kaptál rá?

Sikerült az érzéseidet beazonosítani? és megfigyelni?

Milyen következtetést vontál le?

Véleményedre kíváncsi vagyok, oszd meg velem.

Ha kíváncsi vagy az Érzelmi Intelligenciára a bónuszok között találsz.

Könyvajánló:

Az érzelmeinkről és a hozzá tartozó lelki állapotainkról készült egy remek könyv magyar szerzőktől, amit szintén ajánlani a tudok, a címe:

„Megértés táblázata – A magyarázat”- Hadnagy - Deres- Gárdonyi a szerzők.

Ebben a könyvben hasonlóan a fenti Érzelmi skála módszerhez egy táblázatba szedték az érzelmeket, az elem végződésű szavainkat, míg az érzelmekhez tartozó lelki állapotainkat, az alom végződésű szavainkkal párosították, pl. szerelem (érzés) – vonzalom (állapot)

A könyvből rengeteget lehet tanulni, szeretettel ajánlom Neked is.