

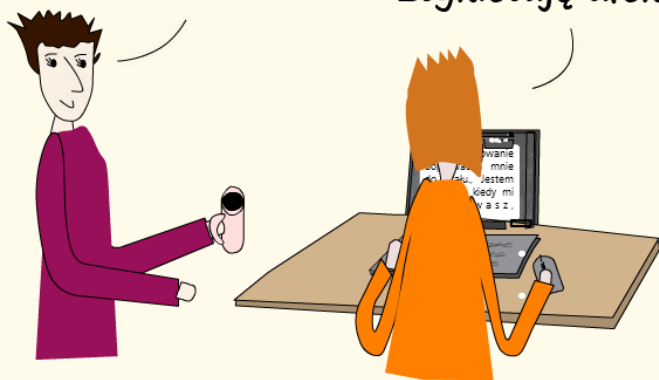
PIGUŁKA WIEDZY

#141 Etykietowanie afektu



WIEDZA W PIGUŁCE

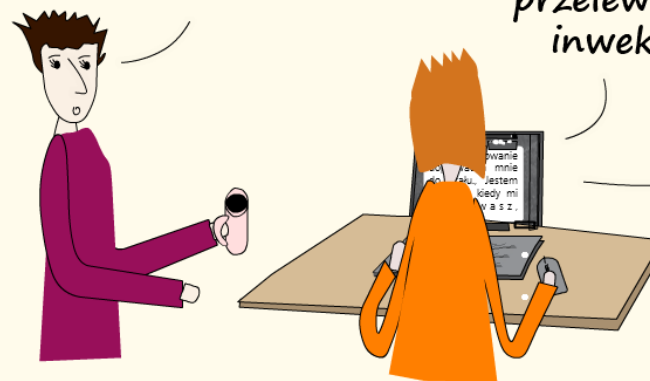
Hej, co robisz? Etykietuję afekt



1

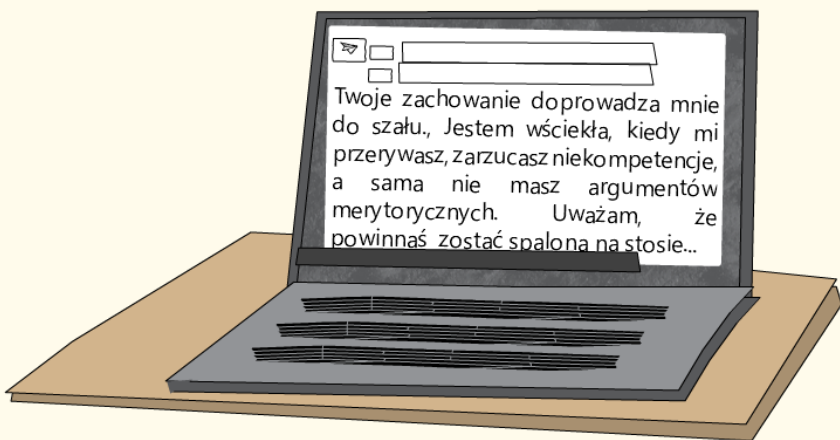
????

Wyrażam moje uczucia, przelewając na ekran emocje, inwektywy i inne afronty



To pozwala mi zmniejszyć poziom emocji, odreagować i poczuć się lepiej

2



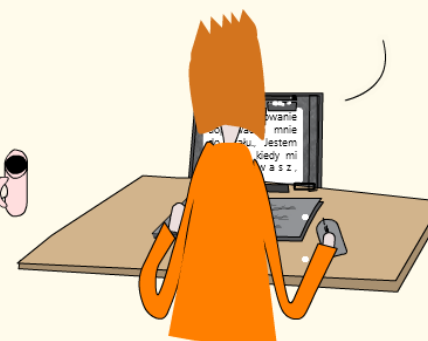
Twoje zachowanie doprowadza mnie do szału. Jestem wściekła, kiedy mi przerywasz, zarzucaś niekompetencje, a sama nie masz argumentów merytorycznych. Uważam, że powinnaś zostać spalona na stosie...

3

I zamierzasz to wysłać?



No przecież, że nie!
Ja tylko wylewam z siebie...



Na wszelki wypadek nawet nie ma adresata wpisanego, żeby mi się dłoń nie omsknęła

Potem napiszę właściwego mejla, z uprzejmym przestaniem

4

Aby wyrazić nasze uczucia słowami, musimy najpierw określić, jakie to uczucia, co wymaga autorefleksji.



Taka autorefleksja pomaga w nabraniu pewnego dystansu do siebie i przeżywanych właśnie uczuć.



A to z kolei osłabia nasilenie emocji.

To technika wykorzystywana nawet w terapii, gdzie zachęca się do codziennego zapisywania przeżyć....

Jednak nawet napisanie e-maila, w którym nazywasz swoje emocje, przeżycia, opisujesz sytuację tak jak Ty ją widzisz, już pomaga zmniejszyć napięcie.

Tylko pamiętaj! Nie wpisuj adresata w poczcie, bo jeśli niechcący wyślesz, ciężko będzie wytłumaczyć że tylko etykietowałeś/aś afekt...



Hmm,
naprawdę nie wiem co mam
o tym myśleć...



Jak to się nazywało?
Inwektowanie efektu?
Afektowanie defektu?





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się bardzo podobała?



Łap pigułkę...

