

Uczucia czy emocje – podział i przyczyny powstawania.

Czucie – uczucia – myśli - emocje.

Źródłem uczuć dla naszego mózgu jest nasze ciało.

Dzięki czuciu wiemy, że żyjemy.

To co czujemy niezależnie od naszych myśli to są nasze uczucia.

Co czujemy? - głód, sytość, zimno, ciepło, smak, zapach, dotyk, ból itp.

Czym są emocje? - emocje to uczucia, które powstają na skutek naszych świadomych lub najczęściej – nieświadomych planów, ocen, założeń i lęków. Są efektem naszego myślenia (pamięci).

Emocja = uczucie + myśl

Emocje to: cierpienie, smutek, radość, rozczarowanie, wstyd, pewność, żal, strach – złość, itp.

Emocje dzielimy na: przyjemne – te które sygnalizują nam, że zaspokoiliśmy nasze potrzeby, nieprzyjemne – te które sygnalizują nam, że nie zaspokoiliśmy naszych potrzeb.

Źródłem naszych emocji są nasze najczęściej nieuświadomione oceny, plany, założenia lub lęki pod którymi skrywamy nasze potrzeby a nie zdarzenia czy słowa i zachowania innych ludzi.

Jakieś zdarzenie lub czyjś komunikat uruchamia we mnie jakieś moje założenia, plany, lęki lub oceny te z kolei uruchamiają moje emocje (*a nie czyjś komunikat*), które świadczą o moich zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach.

Miłość to nie emocja. Miłość to stan Jedności, do którego dążymy na drodze rozwoju.

Złość to nie emocja. Złość to energia potrzebna do zaspakajania naszych potrzeb.

Strach to nie emocja. Strach to energia, która ogranicza nasze możliwości wyboru.

Pięć warunków radzenia sobie z emocjami.

“Sukces i zadowolenie z życia zależy nie tyle od wiedzy bądź tradycyjnie rozumianej inteligencji, lecz od umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami (które to umiejętności można skrótowo określić jako “emocjonalną inteligencję”).

Daniel Goleman “Inteligencja emocjonalna”

Na czym jednak polegają umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami? Można by najkrócej powiedzieć, że ten umie sobie radzić z własnymi emocjami, **kto:**

- ma świadomość (wie co czuje) własnych, **aktualnych emocji;**
- wie , że jedne zjawiska **powodują** emocje a zupełnie inne mogą je **uruchamiać;**
- ma wiedzę na temat **swojego związku** pomiędzy własnymi emocjami a **zjawiskami**, które je spowodowały i tymi, które je tylko uruchamiają;
- wie, że **związek ten** tworzą dwa zjawiska. **Zjawisko zewnętrzne** - „lustro”, (“trudne” sytuacje, zdarzenia czy zachowania innych osób) i **zjawisko wewnętrzne** czyli właściwe lub niewłaściwe rozumienie **zjawiska zewnętrznego** (jako powodującego czy uruchamiającego emocje),
- wie, że **właściwa reakcja zewnętrzna** zależeć będzie od właściwego zrozumienia zjawiska zewnętrznego i posiadanych odpowiednich umiejętności w zakresie **komunikacji interpersonalnej.**
- lub mówiąc inaczej **wie co to są emocje oraz zna i rozumie siebie.**