

Emocje - to one sprawiają, że jesteśmy ludźmi, że życie każdego z nas jest wartościowe i niezwykle. Dzięki nim potrafimy panować nad własnymi zachowaniami, ale też potrafimy właściwie odczytywać intencje i emocje innych osób.

Co warto pielęgnować ?

źródło: *huffingtonpost.com*

Ubaw po pachy

Uczucie, gdy śmiejemy się tak mocno, że aż brakuje tchu. Śmiech to zdrowie! Jest najlepszym lekarstwem, wzmacnia układ odpornościowy i obniża ciśnienie, a poza tym... jest zaraźliwy.

Serdeczność

Bardzo duże znaczenie ma dla nas uczucie towarzyszące bezinteresownej uprzejmości. Budzi się w nas świadomość, że są ludzie, którzy potrafią coś dla nas zrobić, nie oczekując niczego w zamian. Wywołanie uśmiechu na czyjejś twarzy jest bezcennym doświadczeniem.

Wyrażanie swojego zdania

Czasem się przed tym powstrzymujemy, czasem brakuje nam odwagi i siły przebiccia. Jednak po tym, jak wreszcie wyrazimy swoje zdanie, czujemy ulgę i zyskujemy pewność siebie.

Badania pokazują, że nadmierne rozmyślanie nad tym, czy coś zrobić, czy nie, może wywoływać niepotrzebny stres i utrudniać wykonywanie prostych zadań. Mamy prawo wyrażać swoje zdanie. Jeśli chcemy coś powiedzieć, po prostu to zrobmy.

Porozumiewanie bez słów

Przyjaciół, z którym porozumiewamy się bez słów jest bezcenny. Uczucie, kiedy ktoś jest nam bliski i nas rozumie, także buduje naszą inteligencję emocjonalną.

Akceptacja samego siebie

Samoakceptacja, poczucie własnej wartości i świadomość siebie są kluczem do szczęśliwego i zdrowego życia.

Relaks

Uczucie zupełnego relaksu. Trudno jest funkcjonować, gdy nie poświęcamy czasu na odpoczynek. Jesteśmy wtedy rozdrażnieni, zmęczeni, nie panujemy nad emocjami.

Umiejętność relaksowania się jest cenną cechą i również wzbogaca wnętrze.

Niespodzianka

Uczucie towarzyszące prawdziwej niespodziance, pozytywnemu zaskoczeniu jest bardzo miłym wspomnieniem. Towarzyszą nam wtedy pozytywne emocje, które nas kształtują.

Wysypianie się

Chodzi o uczucie, kiedy budzimy się rano po odpowiedniej ilości snu. Organizm jest wtedy wypoczęty, zregenerowany, a my jesteśmy bardziej sprawni i zdecydowanie lepiej radzimy sobie z emocjami i codziennymi wyzwaniami.

Poczucie terażniejszości

Ważne jest, by czasem mieć poczucie bycia tu i teraz, zatopienia się w chwili. Nie możemy wciąż żyć przeszłością i rozpamiętywać wydarzeń sprzed lat, rozdrapywać starych ran, ale i nie możemy myśleć nieustannie o przyszłości. Spróbujmy czasem żyć chwilą, znajdziemy moment, który chcielibyśmy zatrzymać i cieszymy się nim.

Porażka

Uczucie porażki zna każdy. Niepowodzenie może mieć większe lub mniejsze znaczenie, ale zawsze wnosi do naszego życia nowe doświadczenia i nauki. Radzenie sobie z porażkami rzeźbi charakter.

Zmęczenie po wysiłku fizycznym

Uczucie po ciężkim treningu. Kto wyciska siódme poty wie, że endorfiny to nie fikcja. Po dużym wysiłku fizycznym jesteśmy zmęczeni, ale i szczęśliwsi.

Sukces

Tak, jak z niepowodzeń trzeba wyciągać wnioski, podnosić się i iść dalej, tak sukcesami trzeba się po prostu cieszyć i... chwalić. Poczucie, że coś nam się udało i że czegoś dokonaliśmy buduje naszą samoocenę, pomaga uwierzyć w siebie i uczy doceniać się.

Akceptacja

Bardzo ważna jest umiejętność akceptacji samego siebie i otoczenia. Jeśli będziemy żyli w zgodzie ze światem, będzie nam łatwiej go zrozumieć.

Zdrowe odosobnienie

Nie chodzi o całkowitą samotność, ale o bycie samemu ze sobą i docenienie tego doświadczenia. Spędzanie czasu w pojedynkę jest ważne dla naszego dobrostanu psychicznego i czasem każdemu z nas jest potrzebne.