

Jak zvládat silné emoce (hněv, frustraci, strach, zklamání apod.)

Nejdůležitější kroky jsou označeny tučně, ostatní udělejte, pokud máte dostatek času.

- 1. Zastavte se. Uvědomte si své tělo a dech.**
2. Pokud je to jen trochu možné dejte si co nejvíce času na uklidnění. Hýbejte se, jděte na procházku, protáhněte se (sníží to stres, uvolní se tělo a tím i psychika).
3. Uvědomte si myšlenky, ale nerozvíjejte je.
4. Uvědomte si, jaké pocity právě teď cítíte
- 5. Uvědomte si jaké potřeby jsou pro vás v dané situaci nejdůležitější.**
6. Zkuste odhadnout nebo otázkou zjistěte pocity a potřeby druhé osoby.
- 7. Zvolte nejvhodnější akci, která naplní potřeby Vaše i druhých (a povede k tomu, že budete v daném vztahu spokojenější).**

Zvládání emocí je schopnost, kterou podpoří dlouhodobé rozvíjení všímavosti (mindfulness).