

Inspirace k používání

živemie

Cílem Kartiček emocí je pomoci vám citlivě vnímat a rozlišit své emoce, povídat si o nich, uvědomit si díky nim svou spokojenost a potřeby. To nám pomůže zlepšit soulad se sebou i vztahy s ostatními.

Tipy k používání:

1. Sám se sebou

- Každý den si večer udělejte klidnou chvíli pro sebe. Znovu si připomeňte celý den a vyčleňte kartičky těch emocí, které jste si prožili. Pozitivní emoce vám pomohou ukotvit příjemné okamžiky. Negativní emoce vám mohou pomoci uvědomit si, proč jste je pocítili, co jste v tu chvíli od sebe či druhých potřebovali a vést vás k zamyšlení, jak si o to říci nebo co v podobné situaci udělat jinak.
- Každé ráno si udělejte ranní rituál, a v momentě, kdy plánujete aktivity na den, zaplánujte si i emoce, které chcete prožívat. Vyčleňte kartičky emocí, které chcete prožít a začleňte si do svého plánu chvíle, aktivity, které vám dané emoce mohou zajistit. Začnete tak žít vědomý život a budete mít svou spokojenost ve svých rukou.

2. S partnerem (partnerkou)

- Nechte sadu karet na stále stejném místě, kde k nim máte oba volný přístup. Dohodněte se, že po příchodu domů každý vyjmete kartičky s emocemi, které jste během dne prožili. Při společné chvíli (při čaji či vínku) si můžete o emocích a s nimi spojených prožitcích povídat. Dozvíte se o sobě více a váš vztah se zlepší.
- Prostřednictvím kartičky emocí můžete mapovat váš vztah. Jednou za čas si udělejte revizi a vyjměte každý za sebe kartičky emocí, které ve vašem vztahu prožíváte. Můžete vyjmout i kartičky emocí, které vám naopak ve vašem vztahu chybí. Povede vás to ke vzájemnému zamyšlení, možná překvapení a následné diskusi. Pomůže vám to pochopit pocity a spokojenost svou i toho druhého a ve výsledku zlepší či kvalitním udržet váš vztah.
- Udělejte vzájemnou dohodu, že pokud se objeví ve vašem vztahu situace, ve které se necítíte spokojeni, položíte na domluvené místo vybrané kartičky emocí. Pro partnera či pro vás to může být signál, že je třeba si udělat chvíli pro sebe a popovídat si. O emoce a o to, co je za nimi, se upřímně zajímejte a naslouchejte.

Inspirace k používání

živemie

3. V práci

- V pracovním či jiném kolektivu můžete pracovat s kartičkami emocí velmi podobně jako v partnerském vztahu. Může to velmi dobře posloužit k vyčištění jakýchkoli nedorozumění či napětí, k posílení a upevnění týmového ducha a celkově pozitivní atmosféry v kolektivu.

Bud'te kreativní a využijte všechny další možnosti práce s kartičkami emocí, které vás napadnou. Budeme rádi, když se o své inspirace s námi podělíte na našem facebooku.

