

10 WEZWAŃ DO DZIAŁANIA:

1. Dyskomfort.

Emocje wprawiające nas w złe samopoczucie nie są wyjątkowo intensywne, ale sprawiają, że zaczynamy czuć się nieswojo i nabieramy ciągłego poczucia, że coś nie jest w porządku.

Komunikat: nuda, zniecierpliwienie, niepewność, stres lub drobne zakłopotanie przekazują ci wiadomość, że coś jest nie tak. Być może twój sposób postrzegania zjawisk zew. Lub podejmowane przez ciebie działania nie przynoszą rezultatów, które chcesz osiągnąć.

Rozwiązanie:

- a) zmień stan emocjonalny w którym się znajdujesz
- b) określ jasno, czego chcesz
- c) podejmij odpowiednie do tego działania – spróbuj podejść do wszystkiego trochę inaczej i sprawdź, czy w ten sposób będziesz mógł zmienić swoje odczucia w danej sprawie i/lub osiągnąć rezultaty.

2. Strach.

Uczucie strachu obejmuje wszystkie emocje, od nieznacznego poziomu niepewności i obaw aż po bardzo silne zmartwienie, lęk, a nawet przerażenie.

Komunikat: strach jest po prostu przewidywaniem, że musimy się przygotować do czegoś, co ma się niedługo wydarzyć. Musimy albo przygotować się do poradzenia sobie z tą sytuacją, albo zrobić coś, by ją zmienić

Rozwiązanie: zastanów się dobrze nad tym, czego się boisz i oceń, co musisz zrobić, aby się do tego przygotować, opracuj działania, które musisz podjąć, aby jak najlepiej poradzić sobie z sytuacją, która budzi twój lęk. Jeśli strach pozostaje dalej musisz zastosować antidotum przeciw strachowi: **Musisz podjąć decyzję, że wierzysz w siebie!**

3. Ból.

Wywoływany jest najczęściej poczuciem straty czegoś. Kiedy ludzie odczuwają ból, często walą wokół siebie na oślep.

Komunikat: Komunikat przekazywany przez ból brzmi: Twoje oczekiwanie lub oczekiwania nie zostały spełnione.

Rozwiązanie:

- a) Musisz zrozumieć, że w rzeczywistości najprawdopodobniej niczego nie straciłeś
- b) poświęć chwilę na ponowną ocenę sytuacji. A może oceniam sytuację zbyt pochopnie?
- c) spokojne poinformowanie o nim osoby, która się stała przyczyną bólu

4. Złość.

Emocje złości obejmują wszystkie stany od niewielkiej irytacji, po pretensje, złość, oburzenie, wściekłość i furję.

Komunikat: złość przekazuje nam Komunikat, że któraś z twoich życiowych reguł lub zasad została złamana albo przez kogoś innego, albo przez samego siebie. Kiedy to sobie uświadomisz możesz uczucie gniewu zmienić w jednej chwili.

Rozwiązanie:

a) zrozum, że mogłeś/mogłaś całkowicie źle zinterpretować całą sytuację, że twoja złość na kogoś, kto złamał twoje zasady, może po prostu wynikać z faktu, że nie wiedział on, co jest dla ciebie najważniejsze

b) zrozum, że jeśli już ktoś złamał twoje zasady, zasady te nie muszą przecież być „jedynymi słusznymi”, nawet jeśli masz do nich aż tak silny stosunek emocjonalny

c) zadaj sobie lepsze pytania, jak np. „Czy ten ktoś szanuje mnie i dba o mnie?”.

Przerwij wzorzec złości pytając: Czego mogę się z tego wszystkiego nauczyć?

W jaki sposób mogę powiedzieć tej osobie o tym, jak ważne są dla mnie moje zasady?

W jaki sposób sprawić, by w przyszłości zamiast łamania zasad otrzymać od niej pomoc?

5. Frustracja.

Uczucie to może przychodzić do nas z wielu kierunków. Ilekroć czujemy się osaczeni przez wydarzenia dnia codziennego, ilekroć nie otrzymujemy żadnych nagród, choć z tak wielkim wysiłkiem usiłujemy je zdobyć, doświadczamy uczucia frustracji.

Komunikat: stan ten informuje nas, że według twojego własnego rozumu mógłbyś radzić sobie o wiele lepiej, niż czynisz to obecnie, że Rozwiązanie jest w zasięgu ręki, ale obecnie nad tym nie pracujesz i aby osiągnąć swoje cele, musisz zmienić swoje zachowanie. Jest dla ciebie sygnałem, byś stał się bardziej elastyczny! Jak sobie radzić z frustracją?

Rozwiązanie:

a) zrozum, że frustracja jest twoim przyjacielem i zrób wszystko, aby znaleźć inne sposoby osiągnięcia twoich celów

b) zdobądź wiedzę na temat innych sposobów radzenia sobie z tą samą sytuacją. Poszukaj sobie jakiegoś wzoru do naśladowania, kogoś, kto znalazł sposób na osiągnięcie tego, co chcesz osiągnąć ty. Poproś tę osobę o radę, jak możesz skutecznie zdobyć pożądane rezultaty.

c) dostrzeż Wielką Motywację płynącą z faktu, że to czego się nauczysz, pomoże ci nie tylko dzisiaj, lecz również w przyszłości

6. Rozczarowanie.

Rozczarowanie może spowodować wielkie spustoszenie, jeśli szybko sobie z nim nie poradzisz. Rozczarowanie to niszczące poczucie, że ktoś lub coś cię zawiodło albo że będzie ci czegoś brakowało już do końca życia. Rozczarowanie to wszystko, co sprawia, że czujesz się smutny lub pokonany, ponieważ spodziewałeś się czegoś więcej.

Komunikat: rozczarowanie informuje cię, że twoje oczekiwania – cel, na którym naprawdę ci zależało – najprawdopodobniej nigdy się nie spełnią, więc najwyższy czas, abyś zmienił oczekiwania i dostosował je do sytuacji oraz natychmiast podjął działania prowadzące od osiągnięcia nowego celu.

Rozwiązanie:

- a) natychmiast zastanów się nad wnioskami płynącymi z całej sytuacji, które mogłyby w przyszłości pomóc osiągnąć to, na czym tak bardzo ci zależało
- b) wyznacz sobie nowy cel, coś bardziej jeszcze inspirującego, coś co pozwoli ci poczynić natychmiastowe postępy
- c) zrozum, że być może twoje sądy są przedwczesne. Musisz bowiem pamiętać, iż czekanie zesłane nam przez Boga nie oznacza odmowy. Może po prostu znajdujesz się w przedsionku.
- d) zrozum, że życie toczy się dalej i trzeba uzbroić się w cierpliwość. Raz jeszcze dokładnie oceń swoje cele i zacznij pracować nad skuteczniejszym niż dotychczas planem, który cię do nich doprowadzi
- e) najskuteczniejszym antidotum przeciw rozczarowaniu jest podtrzymywanie w sobie pozytywnych oczekiwań na przyszłość, bez względu na to, co wydarzyło się w przeszłości.

7. Wina.

Poczucie winy, wyrzuty sumienia, żal, że coś się zrobiło albo czegoś nie zrobiło, należą do emocji, których ludzie najbardziej unikają. Uczucia te powodują wielkie cierpienie, ale również i one mają do spełnienia ważne zadanie.

Komunikat: poczucie winy informuje cię, że złamałeś którąś ze swoich najważniejszych zasad i natychmiast musisz coś zrobić, by nie powtórzyło się to nigdy więcej. Ma ona nas poderwać do działania, ma pomóc w dokonywaniu zmian (po to, aby nie załamać się i cierpieć bez sensu do końca życia).

Rozwiązanie:

- a) przyznaj sam przed sobą, że złamałeś jedną ze swoich najważniejszych zasad postępowania
- b) dokonaj postanowienia, że nigdy więcej to się nie powtórzy. Wyobraź sobie jak inaczej mógłbyś poradzić sobie z tą sytuacją, gdybyś mógł cofnąć czas.

8. Niska samoocena.

To poczucie braku wartości pojawia się, ilekroć nie potrafimy zrobić czegoś, co we własnej opinii powinniśmy umieć. Problem polega oczywiście na tym, że często kierujemy się błędnymi zasadami ustalania, czy jesteśmy gorsi od innych, czy nie.

Komunikat: obecnie nie posiadasz umiejętności, które pozwalałyby ci wykonać dane zadanie. Komunikat brzmi, że potrzebujesz więcej wiadomości, lepszego zrozumienia sytuacji, lepszych narzędzi, właściwszej strategii albo większej pewności siebie.

Rozwiązanie:

- a) zadaj sobie pytanie: „Czy to naprawę odpowiednie uczucie w tej konkretnej sytuacji?” Czy rzeczywiście do niczego się nie nadaję, czy też jest to tylko mój sposób postrzegania zjawisk zewnętrznych?”
- b) ilekroć masz poczucie braku wartości, docenij je jako zachętę do pracy nad sobą. Przypomnij sobie, że nie jesteś doskonały i wcale nie musisz być. Kiedy to zrozumiesz, zaczniesz odczuwać własną wartość z chwilą, gdy postanowisz nieustannie doskonalić siebie w konkretnej dziedzinie.
- c) znajdź wzór kogoś kto odnosi już sukcesy w dziedzinie, w której ty czujesz się niedowartościowany i zacznij się od niego uczyć.

9. Przytłoczenie lub przeciążenie.

Smutek, depresja i bezradność są zwykle wyrazem poczucia przytłoczenia lub przeciążenia.

Komunikat: Musisz raz jeszcze zastanowić się nad tym, co jest dla ciebie najważniejsze w określonej sytuacji. Usiłujesz zrobić zbyt wiele naraz i próbujesz wszystko zmienić z dnia na dzień – to niszczy więcej ludzi niż jakiegokolwiek inne emocje.

Rozwiązanie:

- a) zdecyduj, na czym spośród wszystkich wykonywanych obecnie rzeczy musisz się koniecznie skoncentrować, co jest dla ciebie w danej chwili najważniejsze
- b) wypisz wszystkie cele, których osiągnięcie jest dla ciebie najważniejsze, a następnie ułóż je według hierarchii ważności
- c) zajmij się pierwszą pozycją na twojej liście i podejmuj działania tak długo jak długo aż osiągniesz cel. Kiedy tylko opanujesz tę pierwszą dziedzinę, nabierzesz impetu, a twój umysł zacznie dostrzegać, że sytuacja nie jest beznadziejna, problemy nie są wieczne i zawsze jest jakieś rozwiązanie.
- d) kiedy poczucie przeciążenia zacznie słabnąć i odczujesz pewną ulgę zacznij koncentrować się na tym nad czym możesz zapanować.

10. Samotność.

W kategorii tej znajduje się wszystko to, co sprawia, że czujemy się sami, odcięci od reszty świata i ludzi.

Komunikat: potrzebujesz kontaktów z ludźmi, rozmów, biesiadowania i przebywania w towarzystwie.

Rozwiązanie:

- a) zidentyfikuj rodzaj kontaktów, których potrzebujesz. Czy są to kontakty seksualne? Czy może po prostu potrzebujesz się wygadać, porozmawiać, poradzić?
- b) w każdej chwili możesz nawiązać z kimś jakiś kontakt.