

1. NORMALIZACJA

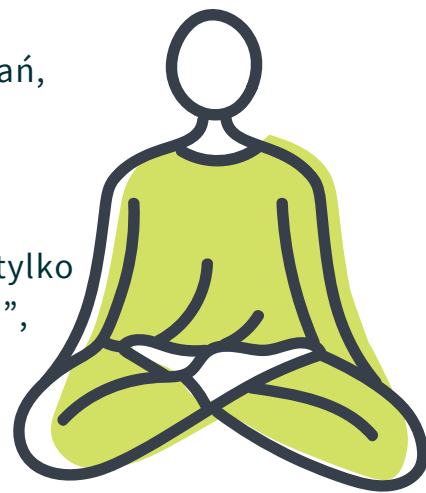
Wszystkie emocje są potrzebne.
Emocje są źródłem informacji.
Żadne uczucie nie wymaga kontroli, wymazania, zmiany.
Wszystkie uczucia przemijają.

2. ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚCI "UNO"

U - uświadom sobie fizyczne doznania płynące z ciała.
Przeskanuj swoje ciało w poszukiwaniu wszelkich fizycznych doznań, czy to płynących z brzucha, klatki piersiowej, ramion, czy rąk.

N - nazwij fizyczne doznania płynące z ciała.
Nadaj swoim doznaniom nazwy. Używaj wszelkich określeń, jakie tylko przyjdą Ci do głowy, np. „napięcie”, „spokój”, „uczucie rozsadzania”, „mrowienie”.

O - opisz doświadczenia wewnętrzne jako uczucia lub emocje.
Teraz spróbuj opisać te doznania, jako emocje, nadając im etykietę uczuć: „złość”, „Zdenerwowanie”, „smutek”.



3. POZWÓL UCZUCIOM I WSZYSTKIEMU, CO SIĘ POJAWIA, BYĆ W DANYM MOMENCIE.

Nie walcz z emocjami.
Dopuszcz do głosu sądy na temat uczuć bez reagowania na nie.

Zadaj sobie pytanie:

**Czy odczuwam gotowość dopuszczania do siebie (wpisz emocje),
aby(wpisz ważne dla Ciebie działanie)?**



Jeśli TAK.

Zauważaj swoje emocje, pozwól im przychodzić i odchodzić, gdy wykonujesz dane działanie.

Jeśli NIE. Zastanów się co możesz zrobić tu i teraz, aby zmniejszyć intensywność odczuwanej emocji.