

# Práce s pocity a potřebami

## Reflexe dne – pocity

**Základní varianta:** Zeptejte se sami sebe: Jak jsem se dneska měl/a? A s touto otázkou začněte procházet kartičky pocitů a sbírat si pocity, které jste ten den zažili. Pak si kartičky vyskládejte před sebe (třeba do časové osy) a věnujte chvíli klidnému pohledu na svoje emoce. Můžete si zkusit všimnout, jaké pocity máte, když se na své minulé emoce takto podíváte.

**Variace 1:** Namísto celého dne můžete volit kratší úsek (poslední hodina), nebo delší (týden, měsíc apod.).

**Variace 2:** Cvičení ve dvojici. V podstatě jde o rozšířenou odpověď na otázku „Jak ses dneska měl/a?“. Při cvičení ve dvojici je důležité věnovat druhému plnou pozornost. Když vypráví o svých zážitcích a s nimi spojených pocitech, je ideální pouze naslouchat a nepřerušovat.

**Co tímto trénujete?** Kromě slovní zásoby pro pocity ještě několik důležitých věcí: cvičíte si sebe-uvědomování a citlivost k sobě. Cvičení může pomoci získat odstup od svých emocí a uvědomit si, že jsou důsledkem minulé situace a nemusí být užitečné si je dál nést. Při cvičení s partnerem navíc trénujete svoji schopnost mluvit srozumitelně o sobě a svých pocitech a naslouchat druhému, když dělá totéž.

## Reflexe potřeb

**Základní varianta:** Zeptejte se sami sebe: Jaké svoje touhy a potřeby mám v poslední době naplněné a jaké ne? S touto otázkou začněte procházet kartičky potřeb a třídte je na hromádky podle toho, zda potřeby prožíváte jako naplněné, nenaplněné, smíšeně a na ty potřeby, ke kterým momentálně nemáte zvláštní vztah.

Pak si kartičky vyskládejte před sebe, jakoby to byly kontrolky. Užijte si pohled na ty, které svítí zeleně a přinášejí vám radost. U těch, které svítí červeně (máte nenaplněné) si řekněte, jestli to tak chcete. Někdy třeba víte, proč odkládáte odpočinek nebo setkání s přáteli a to, že tyto potřeby prožíváte jako nenaplněné, vám momentálně nevadí.

Objevíte-li, že nějaké potřeby máte nenaplněné a chcete to změnit, můžete začít přemýšlet nad strategiemi.

**Variace 1:** Pro reflexi potřeb si můžete vymezit jen nějakou oblast života (osobní, pracovní ad.), nebo časové období (den, týden apod.).

**Doporučení:** Ve standardním balíčku potřeb chybí některé např. zdraví a fyzická kondice, které jsou v dlouhodobém kontextu důležité. Pro tohle cvičení si je doplňte.

**Co tímto trénujete?** Především uvědomování si svých potřeb, tedy toho, po čem v životě toužíte. Nebud'te překvapení, když ve vás tohle cvičení bude vyvolávat emoce, třeba i nepříjemné. Neuvědomovat si, co člověk chce, je způsob, jak sám sebe otupit a znecitlivět. Potíž je v tom, že necitlivost k sobě, či druhým je pravým opakem živosti. V určitém smyslu si tedy díky tomuto cvičení můžete jasněji uvědomovat, jak žijete a že vůbec žijete.

Budete-li cvičení pravidelně opakovat (např. jednou týdně), můžete díky němu dobře sledovat i vývoj svého života.