



Jak opanować emocje

Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni tkwi nasza siła wyboru reakcji. A w naszej reakcji tkwi nasz rozwój i nasza wolność.

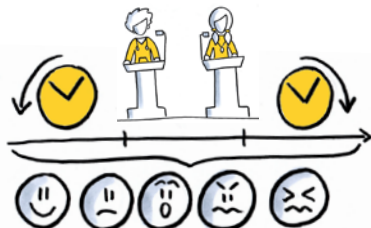
Viktor Frankl

PRZESTRZEŃ



pomiędzy tym, co **CZUJEMY** a **ROBIMY** w reakcji na odczucie, to **SPRAWNOŚĆ EMOCJONALNA**, która pozwala w konstruktywny sposób radzić sobie w trudnych sytuacjach.

EMOCJE a DEBATA



EMOCJE pojawiają się:
– podczas przygotowań do DEBATY
– w trakcie DEBATY
– po zakończeniu DEBATY.

EMOCJE a NASZA GŁOWA



W trakcie kiedy **DOŚWIADCZAMY SILNYCH EMOCJI**, w naszej głowie pełno jest **NIEPRZYJEMNYCH MYŚLI**.

ODDYCHAJ, KIEDY CZUJESZ



ODDECH pomaga:
– regulować **emocje**
– zwiększyć **energię**
– **zrelaksować się**
– odzyskać **koncentrację**.

ODDECH to **SYGNAŁ** dla **MÓZGU** o tym, co aktualnie **CZUJEMY**.



TECHNIKA ODDYCHANIA taktycznego Marka Millera:



1. Zrób wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch i licz do czterech.
2. Wstrzymaj oddech licząc do czterech.
3. Powoli ustami wypuszczaj powietrze i wciągnij brzuch licząc do czterech.
4. Zatrzymaj oddech i policz do czterech.