

Praktyka pozytywnych emocji

Stwórz własną listę praktykowania pozytywnych emocji, do czego Cię bardzo zachęcam, a Twoje oczy Ci za to dziękują.

1. Inspiracja – emocja, która dodaje energii do zmian. Pomyśl, kto Cię inspiruje i dlaczego? Pozostań z tą emocją w ciągu całego dnia.

2. Radość – emocja, która umożliwia pełną obecność tu i teraz. Zamknij oczy i odpowiedz sobie na pytanie: „Kiedy czułaś/eś się odprężona/y i całkowicie zadowolona/y ze swojego życia?”. Daj sobie kilka minut na wspomnienia.

3. Spokój – usiądź wygodnie. Odłóż na kilka minut rozpraszacze (telefon, komputer) i odpowiedz sobie na pytanie: „Kiedy Twoje ciało jest całkowicie zrelaksowane i czy odczuwasz wtedy ukojenie?”

4. Zachwyć – w tej emocji staraj się chłonąć chwile wszystkimi zmysłami. Zamknij oczy, wycisz się i przypomnij sobie najpiękniejszy zachód słońca, zanurz się w tej chwili.

5. Wdzięczność – przed pójściem spać, zamknij oczy i powiedz sobie, za co jesteś wdzięczna/y. Niech to się stanie Twoim codziennym rytuałem. Praktykowanie tej emocji uspakaja umysł i regeneruje ciało.

Słowo „emocja” pochodzi od łacińskiego „e movere”, co oznacza „w ruchu”, podobnie jak nasze oko, większość czasu jest w ruchu. Oczy ujawniają całą prawdę na temat naszych emocji, ale też potrafią je dokładnie wyczytać u innych.

Zajmij się swoimi oczami czule!