

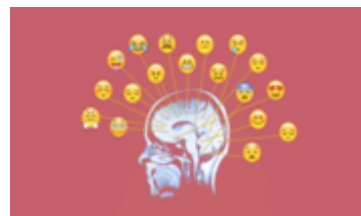
COM AJUDAR-TE A REGULAR LES TEVES EMOCIONS

1. DESCOBREIX QUÈ ESTÀ PASSANT

Les emocions són imprescindibles per ajudar-nos a adaptar-nos a les diferents situacions. Tenen una funció, volen informar-te de què necessites o de què està passant.

Estan compostes per diferents elements: Intenta fer-te aquestes preguntes quan tinguis un moment de malestar:

- Què ho 'ha desencadenat?
- Quins pensaments tinc al meu cap?
- Quines sensacions físiques noto en el meu cos?
- Què sento?
- Què vull fer?



EL PRIMER PAS ÉS RECONÈIXER el que estàs sentint. POSAR-HI NOM!!

EL SEGON PAS ÉS INTENTAR ENTENDRE D'ON VE AQUEST SENTIMENT. Què m'està influïnt? Fixa't en què succeeix al teu voltant, però també en com estàs tu reaccionant. DONA SENTIT AL QUE SENTS!

EL TERCER PAS ÉS ACCEPTAR LA SITUACIÓ I LES TEVES EMOCIONS EN AQUEST MOMENT.

2. EXPERIMENTA L'EMOCIÓ

Observa l'emoció:

- Nota la seva presència.
- Dona un pas enrere (situa't a certa distància).
- No et deixis atrapar per l'emoció.

Sent l'emoció:

- Com una ONADA que va i ve.
- Intenta no BLOQUEJAR ni SUPRIMIR l'emoció.

- No intentis ALLIBERAR-TE d'ella ni APARTAR-LA de tu.
- No intentis MANTINDRE-LA a prop, ni PENJAR-TE d'ella, ni AMPLIFICAR-LA.

Recorda: no som el que sentim

No hem d'actuar necessàriament segons el dictat de les nostres emocions (regula l'expressió externa sense negar l'emoció).

Recorda ocasions en què t'has sentit de diferent manera.

Practica: acceptar les pròpies emocions

- No jutgis l'emoció.
- **ACCEPTA** l'emoció de forma radical.
- **FES** el que necessita la situació actual.
- Deixa que el sofriment segueixi el seu curs.

3. PROTEGEIX LES TEVES EMOCIONS

3.1 Focalitza la teva atenció en el present

- Estableix objectius realistes.
- Manté atenció plena en les tasques que portes a terme.
- Busca l'equilibri entre extrems.
- Reconeix el teu esforç. Segueix intentant-ho.
- Busca el suport d'aquelles persones en qui confies.



3.2 Redueix la vulnerabilitat davant les emocions negatives

- Tractant els teus dolors físics.
- Menjant de manera equilibrada.
- Evitant ingerir drogues que alteren l'estat d'ànim.
- Dormint de forma equilibrada.
- Fent exercici.
- Fent cada dia una activitat que et faci sentir competent, amb confiança i capaç de dominar la situació).

- Augmentant les experiències que et proporcionen emocions positives (amor, gaudi, confiança en tu mateix, calma, etc.).

4. GESTIONAR ELS MOMENTS DIFÍCILS

4.1 Tolera el malestar

- Pots tolerar el malestar fins que passi. L'objectiu és calmar-te abans de prendre decisions. Aquesta experiència és passatgera i manejable.
- Recorda èxits passats, aquelles ocasions en què el malestar va disminuir.
- No actuïs fins que estiguis tranquil. Llavors podràs valorar les conseqüències de la teva conducta.
- Pensa ... quins missatges pots enviar-te a tu mateix que t'ajuden?
- Observa si apareixen idees distorsionades sobre la situació o sobre tu mateix ... pensaries el mateix si estiguessis tranquil?

4.2 Utilitza alguna d'aquestes ESTRATÈGIES DE SUPERVIVÈNCIA A LES CRISIS:

- Porta a terme activitats que et distreguin. Canvia el teu focus d'atenció.
- Ajuda els altres.
- Experimenta sensacions intenses (gel a la mà, prémer una pilota, exercici enèrgic, dutxa freda).
- Practica la relaxació (bany calent, exercicis de respiració, exercicis de relaxació muscular progressiva de Jacobson).
- Dóna't ànim, cuida't i tracta't bé.
- Tingues cura dels cinc sentits (escolta música, prepara't una infusió, mira la natura, acaricia la teva mascota).
- Imagina un lloc segur i calmat.

- Pensa sobre els aspectes positius i negatius de tolerar el malestar i de no tolerar-lo, tant a curt com a llarg termini.



Recursos audiovisuals:

Respiració 3'

<https://www.youtube.com/watch?v=0eiQQL4cWIM&t=156s>

Meditació de la respiració:

<https://www.youtube.com/watch?v=rOa0EYX0pgE>

Relaxació muscular progressiva de Jacobson

<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A&t=391s>

Meditació del lloc segur

https://www.ivoox.com/lugar-seguro-audios-mp3_rf_10127144_1.html

Meditació del gest compassiu

https://www.ivoox.com/gesto-compasivo-audios-mp3_rf_10126887_1.html