

DNEVNIK ČUSTEV IN TAPKANJA



BIZNIS
ZEMLJEVID
USPEHA

-MNGK.



DANICA TAJČMAN



predstavlja:

Dnevnik čustev in tapkanja



S podjetjem **Kreativne rešitve** podjetnicam pomagam do rešitev. Specializirana sem v EFT tehniki, ki pomaga pri umirjanju stresa, frustracije, ter odkrivanja nezavednih programov, ki zavirajo poslovni (in osebni) razvoj. Kot coach preko vprašanj vodim podjetnice do rešitev in odgovorov, ki jih že nosijo v sebi. Preko kreativnega razmišljanja odkrivamo nove možnosti za razvoj in pristop do poslovnih procesov, s katerimi se podjetnice soočajo.

KONTAKTI:

www: <https://danicatajzman.com>

E-mail: info@danicatajzman.com

Facebook: <https://www.facebook.com/DanicaTajzman/>

Instagram: <https://www.instagram.com/danicatajzman/>

Z EFT-jem se je spoznala leta 2010 in ga od takrat redno uporablja. 2020 se je po desetletju uporabe EFTja udeležila tudi certificiranega tečaja za poučevanje, EFT in TFT praktik in mojster praktik.

Z velikim veseljem in ljubeznijo, že več kot desetletje deli svoje znanje in izkušnje z udeleženci delavnic, predavanj, online tečajev ...

VSEBINA E-TEČAJA



Dnevnik čustev, občutkov, afektov
ter ostalih čutnih stvari



Uvod v čustva



Čustva, občutki, afekti in sorodni
pojmi



Navodila za izpolnjevanje dnevnika

DNEVNIK ČUSTEV, OBČUTKOV, AFEKTOV TER OSTALIH ČUTNIH STVARI

- ***Zakaj dnevnik čustev?***

Si boš rekla, pa saj ja vem, kaj čutim in katera čustva so del mojega vsakdana. Hja, recimo. Pri raziskovanju sebe in svojih klientov sem zaznala trend. Zaznavamo le najbolj intenzivna in "domača" čustva. Torej tista, ki smo jih vajeni čutiti. Velikokrat se zgodi, da je pod njimi še mnogo drugih in se prekrivajo.

Kot na primer, jeza je večkrat maska za občutek strahu, osamljenosti, spregledanosti.

- ***Doživljanje čustev je ciklično.***

Sploh ženske imamo večja nihanja v doživljanju glede na to v katerem delu mesečnega cikla smo. Večkrat se zgodi, da se ob določenih delih cikla sprožajo občutki, ki jih sicer ne čutimo. Ali pa v tem delu postajo močnejši, intenzivnejši.

Primer:

S stranko sva predelovali čustva in povedala mi je, da je večkrat osamljena. Kljub temu, da živi polno življenje čuti močno osamljenost in potrebo po partnerstvu. Povabila sem jo k pisanju dnevnika občutkov in čustev. S presenečenjem je ugotovila, da so ti občutki močnejši v obdobju pred menstrualno krvavitvijo in da v ostalih dneh cilka niti niso prisotni. Tako je lažje sprejela občutek osamljenosti in bogato živela vse ostale dni v ciklu. Namesto, da bi jo kar naprej spremljal občutek osamljenosti, je bil ta tako prisoten le krajši čas v mesecu. Ko je točno določila, kdaj določene čustva bolj intenzivno občuti je začela s tapkanjem, ki ji je prineslo veliko olajšanje.

Primer 2:

Druga stranka podjetnica začetnica se je soočala z občutkom slabe vesti, ko si je vzela prost dan in kar naprej razmišljala, kaj vse jo še čaka za opraviti. "Promocija, ureditev financ, priprava na sestanek, pripraviti nov program ..."

Tako niti ni imela prostega časa niti takrat, ko si je vzela čas za počitek. (**!! Upam, da veš in se zavedaš, da je čas za počitek prav tako pomemben, kot čas za delo.**)

Po tem, ko je začela pisati dnevnik je spoznala, da so nekateri dnevi bolj intenzivni in drugi manj. Da v nekaterih dnevih naredi ogromno in da v drugih delih cikla rajši počiva. Tako si je 1. Prilagodila svoje aktivnosti glede na menstrualni cikelj, 2. Spoznala in izluščila posamezne občutke, ki jih je potem s tapkanjem EFT omilila in odstranila.

UVOD V ČUSTVA

Čustva to naravna in spremenljiva, tako kot vreme :) Imajo različno intenziteto, trajanje, so prijetna ali neprijetna. Kar je pri čustvih najbolj pomembno, da jih sprejmemo, ne glede nato kakšna so. EFT ti bo pomagal čustva sprejeti, jim zmanjšati intenziteto in z njimi živeti v sožitju.

*** Nujno, kar si moraš zapomniti pri čustvih je, **da ni slabih čustev**. So bolj ali manj udobna. Lahko so nevzdržna, omejujoča in te ovirajo pri doseganju kvalitetnega življenja. Pri slednjih si boš z EFT jem pomagala, da bodo postali obvladljiva.

Glede na njihov učinek na človeka jih delimo na:

Prijetna in neprijetna

Močna in šibka (intenzivnost)

Pomirjujoča ali vzburjajoča

Prav tako so občutki različno trajajoči - ponavadi premo sorazmerni z intenzivnimi (Bolj so intenzivni, manj trajajoči so in obratno).

Nizka intenzivnost Dolgo trajajoč		Visoka intenzivnost Kratko trajajoč
		
Razpoloženje	Emocija	Afekt
Zadovoljstvo, vedrina	Veselje, sreča	Evforija, ekstaza
Melanholija, potrtnost	Žalost	Obup
Tesnobnost	Strah	Panika, groza
Nezadovoljstvo, slaba volja	Jeza	Bes

Tabela 1: Razlikovanje čustvenih stanj glede na njihovo intenzivnost in trajanje

ČUSTVA, OBČUTKI, AFEKTI IN SORODNI POJMI

Čustva, občutki, afekti in sorodni pojmi*

* Veliko je nestrinjan in nejasnosti, kako točno razdeliti čustva, občutke in afekte, zato lahko iz drugih virov najdete drugačne sezname. Važno je, da se zavedamo svojih občutkov (čustev, afektov, itd. ter da jih prepoznavate pri drugih)

1. Občutki so odraz telesnih zaznav in so prisotni ves čas.

Seznam občutkov: Antipatija, bližina, intimnost, empatija, frustracija, hrepenenje, hvaležnost, manj vrednost, moč, napetost, navdušenje, negotovost, nemoč, nepotrpežljivost, nezadovoljstvo, olajšanje, osamljenost, pogrešanje, poželenje, razočaranje, razdvojenost, samozaupanje, sproščenost, stiska, tesnoba, trema.

2. Čustva so duševni procesi ali stanja, ki odražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Sprožijo se v situacijah, ki se nam zdijo pomembne.

Seznam čustev: dvom, gnus, groza, hrepenenje, hvaležnost, jeza, kesanje, krivda, ljubezen, ljubosumje, navdušenje, negotovost, občudovanje, obup, obžalovanje, osamljenost, pogrešanje, pogum, pohlep, ponos, prezir, presenečenje, prepričanost, privoščljivost, radovednost, razočaranje, samozaupanje, sovraštvo, spoštovanje, sprejetost, sproščenost, sram, sreča, strah, strast, trma, upanje, umirjenost, užaljenost, varnost, veselje, zadovoljstvo, zaljubljenost, zavist, žalost.

3. Afekti so kratkotrajna (hipna) in zelo intenzivna čustvena stanja, ki jih spremljajo močni telesni odzivi.

Seznam afektov: Bes, euforia, frustracije, gnus, groza, presenečenje, razočaranje, trema, panika.

4. Razpoloženja so dolgotrajna in šibka čustvena stanja.

Seznam razpoloženj: Apatija, depresivnost, dolgčas, empatija, hrepenenje, melanholija, osamljenost, umirjenost, veselje, zadovoljstvo, zaljubljenost, žalost.

* Viri in literatura:

Psihologija, spoznanja in dileme (A. Kompare in drugi avtorji)

Danica Tajčman: <https://danicatajczman.com/najvecja-laz-o-custvih/>

Brst psihologija: <https://www.brstpsihologija.si/custva/>

NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE DNEVNIKA

Dnevnik si natisni in ga postavi na vidno mesto, tako da se boš vsak dan spomnila na to, da označiš svoje občutke in čustva. Dnevnik izpolnjuj **vsaj 3 mesece**, tako da spoznaš cikličnost svojih čustev in občutkov.

1. Zapiši tudi intenzivnost občutkov. Uporabi lestvico od 1 do 10. 1 (komaj da čutim), 10 (najbolj intenzivno kar je možno).

Oznaka: 1 - 10

2. Označi kater občutek si tapkala in koliko krogov tapkanja si naredila.

Oznaka: T(1, 2, 3)

3. Pomagalo ti bo, če si zraven zapišeš tudi **začetek in trajanje menstrualne krvavitve**.

Oznaka: M



MESEC: _____ Leto: _____

dan																			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			



dan																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			



Legenda:

																		

Označi si, **točno katere občutke** smejkoti predstavljajo. Pomagaj si z E-knjižico občutkov.

Opombe:



ZAPISKI



Lined area for taking notes, enclosed in a dashed border.