

Rozwój osobisty inaczej dojrzewanie wewnętrzne, wzrastanie, którego funkcją nadrzędną jest osiągnięcie pełni dostępu do swych talentów, zdolności, predyspozycji i osobowych właściwości, celem zaś jest uzyskanie satysfakcji z życia.

Emocje i uczucia -to stan silnego poruszenia umysłu, wzruszenia, podniecenia związane z tym, że człowiek wyposażony jest w system reagowania na siebie i stosunki z otoczeniem; są zawsze formą interakcji i wyrażają sposób doświadczania tej interakcji. Określają, co jest dla jednostki korzystne, a co zagrażające.

Przekierowanie emocji na działanie ze stanów emocjonalnych do zamierzonych i zaplanowanych czynności zmierzających do wykonania pozytywnych rozwiązań.

Uczucia "niekochane" - dlaczego?

-bo są trudne i sprawiają kłopoty, wzbudzają silne napięcie i powodują dyskomfort, frustracje, mogą powodować stres,

-bo wymagają uwagi i zainteresowania sobą,

-bo mogą zaburzać spokój i rozbijać rytm codziennych działań,

-bo informują o ważnych dla człowieka wydarzeniach, często zmuszają do podjęcia określonego zadania, podjęcia decyzji, zajęcia określonego stanowiska w sprawie,


-bo bywają "nieproszonymi gośćmi" w życiu, pojawiają się nagle i z wielką siłą,

-bo potrzebują specjalnej instrukcji obsługi, mało kto wie jak się z nimi obchodzić.

Uczucia "niekochane" - jakie?

-lęk, niepokój, strach, (wzbudza pierwotne reakcje-instynktowne: ucieczki lub ataku.)

-złość, gniew, agresja, (pojawia się gdy dotyka ważnej wartości lub całego systemu wartości człowieka albo też jego wewnętrznego zranienia, może przemieniać się w przemoc.)



-żal, rozżalenie (wskazywać może na niezaspokojenie ważnej potrzeby, rozczarowanie, straconą szansę, nadzieję.)

-smutek, poczucie straty(wskazywać może na poczucie osamotnienia, bezradność wobec czegoś lub kogoś, tęsknoty głęboki smutek jest objawem depresji, frustracji.)

-zazdrość (pojawia się gdy ważne wartości dla człowieka są przez niego zaniedbywane, a dostrzega je u innych osób.)

-niechciane zakochanie (wskazywać może na deficyt uwagi, akceptacji i miłości w życiu dorosłym lub deficytu powstałego jeszcze w dzieciństwie).

Konstruktywne podejście do wybranych uczuć "niekochanych".

Lęk -pełni funkcję informatora ,wskazuje ,że coś istotnego się dzieje i nas dotyczy, że należy zatrzymać się i przyjrzeć dokładnie sytuacji, zebrać dane, wyciągnąć wnioski i przygotować się do konkretnego działania, dowiedzieć się co budzi lęk i temu przeciwdziałać.


Agresja -jako siła życia wprawia człowieka w ruch, sprawia, że pojawiają się chętni do działania, pełni inne ważne funkcje-strzeże granic służy do budowania relacji osobistych w relacjach międzyludzkich(bez emocji nie ma relacji).

Zazdrość -zamiast wybić sąsiadowi okna w aucie, bo właśnie kupił nowe, dobrze jest zastanowić się czego konkretnie zazdrościsz, co on ma, czego mnie brak.

Po uświadomieniu sobie tego faktu dobrze jest zaplanować własną drogę do celu, sukcesu.

Niechciane zakochanie -pojawia się z zaskoczenia i wzbudza silne emocje, przeżycia, stwarza problem jeśli osoba jest zamężna lub żonata albo w stanie konsekrowanym. Warto wówczas skontaktować się z osobą kompetentną, aby pomogła rozeznaczyć deficyt i konstruktywnie wesprzeć.

Na koniec proponuję Wam ćwiczenie-określ swój problem na poszczególnych poziomach zaczynając od poziomu:



MISJA
TOŻSAMOŚĆ
WARTOŚCI
UMIEJĘTNOŚCI
ZACHOWANIA
ŚRODOWISKO

Dziękuję wych.J.Hume