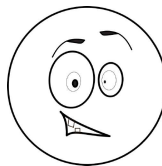


ZESZYT *e m o c j i*

Spis treści

<i>Wstęp – w czym pomoże Ci ten zeszyt emocji?.....</i>	<i>6</i>
<i>Dlaczego warto pracować z emocjami?.....</i>	<i>9</i>
<i>Terapeutyczna moc zapisywania emocji.....</i>	<i>11</i>
<i>Po co pisać o emocjach?.....</i>	<i>12</i>
<i>Dlaczego pisanie pomaga?.....</i>	<i>12</i>
<i>Nie musisz wiedzieć, co napisać.....</i>	<i>13</i>
<i>Jak pracować z emocjami na co dzień?.....</i>	<i>14</i>
<i>Wyrażanie emocji w zdrowy sposób.....</i>	<i>14</i>
<i>Trudność w nazwaniu emocji.....</i>	<i>16</i>
<i>Szablon pracy z emocjami.....</i>	<i>23</i>

Terapeutyczna moc zapisywania emocji



Pisanie o emocjach to jeden z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych sposobów, aby zbliżyć się do siebie. Kiedy przelewamy przeżycia na papier, zaczynamy je powoli ogarniać, a z czasem nawet – transformować.

Nie musisz mieć talentu literackiego ani znać „właściwych słów”. To nie jest wypracowanie na ocenę. Chodzi o to, by pisać szczerze – dokładnie tak, jak czujesz. Czasem wystarczy jedno zdanie. Innym razem mogą to być całe strony wylanych myśli, żali, niepokoju czy totalnego wkurwu.

Regularne zapisywanie emocji:

- Obniża poziom stresu i napięcia.
- Wzmacnia Twoją odporność psychiczną.
- Pomaga lepiej rozumieć własne reakcje.
- Wspiera procesy samouzdrawiania – i to nie tylko psychicznego, ale i fizycznego.

Same korzyści, prawda?

Po co pisać o emocjach?

Czy zdarza Ci się czuć przytłoczenie, niepokój albo emocje tak silne, że nie wiesz, co z nimi zrobić? A może wręcz przeciwnie – czasem trudno Ci rozpoznać, co czujesz, bo wszystko wydaje się „zamrożone” albo poplątane?

Pisanie o emocjach to sposób, by dać im przestrzeń – bez ocen, bez udawania, że wszystko gra. Bo kiedy zalewa Cię fala złości, czy smutku – papier przyjmie wszystko i nie będzie marudził. W tym zeszycie możesz być w 100% sobą. Bo emocje nie chcą być „naprawiane”. One chcą być zauważone.

Dlaczego pisanie pomaga?

- **Nazwanie emocji** to pierwszy krok do ich oswojenia. Kiedy wiesz, co czujesz, możesz reagować świadomie.
- **Dajesz im ujście** – emocje nie muszą już „dusić się” w środku.
- **Uczysz się siebie** – z czasem zaczniesz dostrzegać schematy i sytuacje, które Ci nie służą.
- **Tworzysz dla siebie bezpieczne miejsce** – wolne od krytyki i wymagań.

Masz prawo do wszystkich swoich emocji – bez żadnego wyjątku.