



Materiál na stiahnutie z webinára „Emócie a čo s nimi“ zo dňa 16.2. 2022  
v rámci **NTM2022** a v rámci neho projektu „Kresťanskí kouči manželstvám“.



### „EMÓCIE A ČO S NIMI“

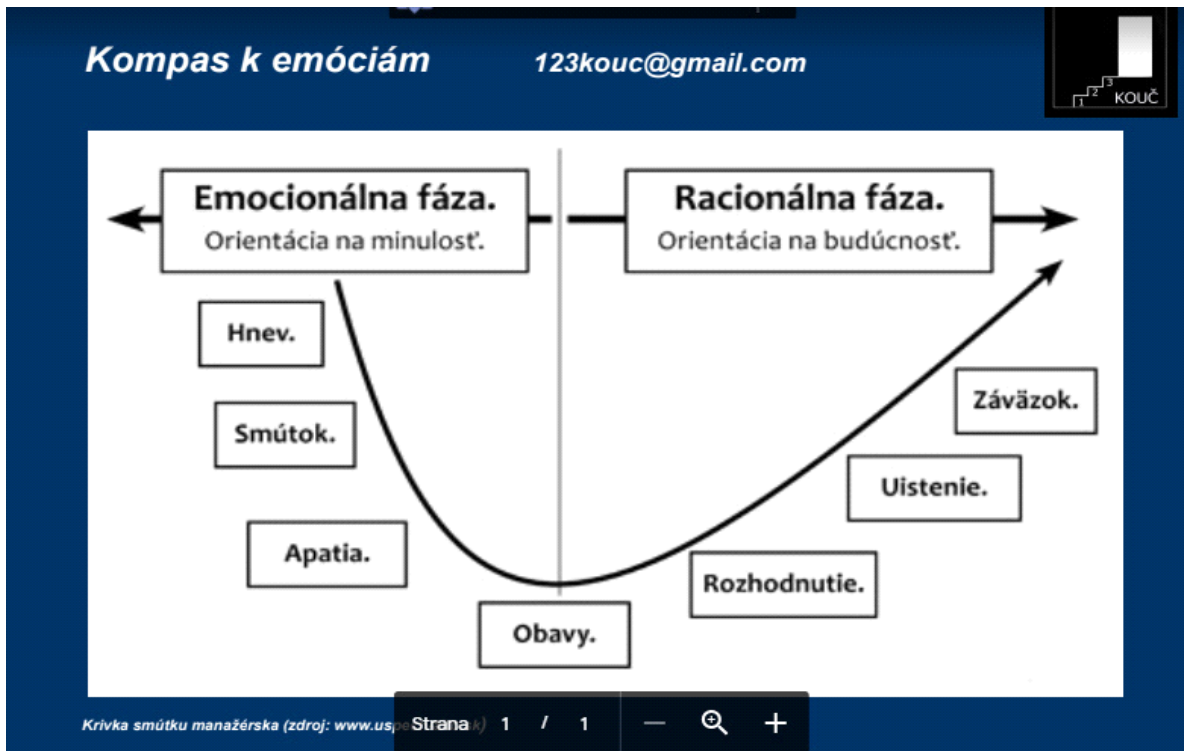
- **Stanislav Krajčovič: Úvod do sveta emócií**

	<h2>Úvod do sveta emócií</h2> <p>Stanislav Krajčovič stanokrajcovic@hotmail.com</p>
---	---

- Čo sú emócie ?
- Reakcie na nejaký podnet (vnútorný, vonkajší)
- Majú príbeh
- Dávajú nám energiu, impulz ku konaniu
- Sú naozaj dobré a zlé?
- Emocie verzus Nálady
- Pomáhajú nám alebo nám škodia?
- Môžu nám škodiť alebo slúžiť v závislosti ako na ne reagujeme
- Podľa toho sa môžeme rozhodnúť pre zmenu
- Čo teda s nimi ?
- Reagovať, alebo odpovedať, je možné inak ?
- Ako identifikovať myšlienkové stereotypy ?

**Stanislav Krajčovič, kontakt:** stanokrajcovic@hotmail.com

- **Silvia Glozиковá: Kompas k emóciám**



Silvia Glozиковá, kontakt: [123kouc@gmail.com](mailto:123kouc@gmail.com)

- **Dodka Danová: Ako s emóciou STRACH?**  
**10 kľúčových myšlienok o strachu aj odvahe**

Sestra Anna Bissi, autorka knihy "Všemodné emócie?" uvádza, že emócie sú farbami života. Aj emócia strach je jednou farbou života, dokonca jednou zo základných farieb života a niektorá literatúra uvádza, že strach je jednou z dvoch najstarších emócií, ktoré sa na Zemi objavili. Tak ako každý človek má emócie, tak každý človek má aj strach.

#### 1. Čo mi hovorí emócia strach?

Strach mi hovorí, že niečo ma môže zraniť a viem, čo to je. Strach je prirodzená odpoveď na ohrozenie. Môže - nemusí, ja presne viem, čo to je.

#### 2. Bojím sa niečoho konkrétneho.

Strach z konkrétneho človeka, z odmietnutia, zo zlyhania, zo sklamania, z neúspechu, z konfliktov, zo zmeny, straty zamestnania, zo straty blízkej osoby, strach z choroby, z vojny, ... V prežívaní strachu sú medzi ľuďmi veľké rozdiely. Jedny sa boja toho, čo u iných strach vôbec nevyvolá.

#### 3. Strach – úzkosť – obava - pochybnosť

Úzkosť znamená, že niečo ma môže zraniť a neviem čo to je. Úzkosť je nekonkrétny strach. Pochybnosť znamená, nie som si istá či uspejem, lebo som to ešte nikdy nerobila. Obava hovorí, nemám silu o ktorej som si myslela, že ju mám. Pomáha rozpoznať limity našich síl.

#### 4. Strach je dobrý sluha a zlý pán.

Dobrý sluha keď nás ochraňuje, zlý pán keď sa vymkne kontrole a on ovládne nás. Keď nám vládne strach, môžeme sa báť čohokoľvek, čo nás vlastne vôbec neohrozuje.

Prežívať strach nie je hanba.

#### 5. Aký je môj postoj ku strachu?

Nemôžem ovplyvniť to, či strach budem alebo nebudem mať, ale môžem ovplyvniť to, ako naň zareagujem. Ako ho budem navigovať, ....Zmenou môjho postoja ku strachu dokážem zmeniť, zlepšiť svoj život.

#### 6. Ja nie som môj strach.

My prežívame emócie – my nie sme emócie. Ty nie si tvoja emócia, ty nie si tvoj strach - ty prežívaš svoje emócie, ty prežívaš emóciu strach. Otázka nie je, či budeme mať strach – otázka je, čo s ním urobím.

### 7. So strachom nebojujme, ....

Pozorujme ho, pomenujme ho, prijmime ho, spýtajme sa ho čo nám chce povedať, a rozhodneme sa ako ďalej. Možno ho nechať odznieť a rozlúčiť sa s ním, nechať ho odísť. S emóciami nebojujme, emócie navigujeme. So strachom nebojujme, strach navigujeme. Akú emóciu si pozvať na pomoc pri navigácii strachu? Lenivosť nie, ale vďačnosť, odvahu, zodpovednosť, ...

### 8. Odvaha

Odvaha je schopnosť konať aj za prítomnosti strachu. Schopnosť - dá sa trénovať. Môžeme - ak chceme. Mať odvahu neznamená nemať strach – mať odvahu znamená konať aj napriek strachu.

### 9. Zodpovednosť

Zodpovednosť je to niečo, čo musím urobiť. Prevziať vedenie, aktivitu.

### 10. Tréning robí majstra.

Zvládanie emócií je schopnosť. Dá sa naučiť. Aj navigovať emóciu strach. Veľa odvahy a síl do každodenného tréningu. Možno aj s kresťanským koučom.

Dovolím si tu pripomenúť nezabudnuteľné „NEBOJTE SA!“, ktoré nám Slovákom odkázal pri návšteve Slovenska dnes už svätý Ján Pavol II., a ktoré sa tak často ako povzbudenie pre nás vyskytuje vo sv. písme. Boh vedel, akí budeme ustráchaní a možno aj preto vo sv. písme nájdeme pozvanie Nebojte sa 365-krát, na každý deň.

**Dodka Danová, kontakt:** [kouc@dodkadanova.sk](mailto:kouc@dodkadanova.sk)

- **Host': Mgr. Katarína Vidová, PhD. – psychológ a kresťanský kouč**

Pracuje 20 rokov ako psychologička v odbore, od roku 2017 je kresťanským koučom a od roku 2019 absolventka na emócie zameraného koučingu Dana Newbyho, ktorý úzko spolupracuje s komunitou kresťanských koučov na Slovensku.

**Katarína Vidová, kontakt:** [katavidova@gmail.com](mailto:katavidova@gmail.com)

- **Súvisiace kontakty:**

- Kontakt na nitriansku regionálnu skupinu kresťanských koučov – [TU](http://TU)



- Register kresťanských koučov Slovenska: [www.registerkoucov.sk](http://www.registerkoucov.sk)



- O kresťanskom koučingu na Slovensku - [www.krestanskykouc.sk](http://www.krestanskykouc.sk)

