

Jesús Matos Larrínaga

KURS EMOCJI

Jak rozumieć to, co czujesz
i stać się osobą, którą chcesz być

Przełożył
Piotr Napiwodzki

SPIS TREŚCI

KURS EMOCJI: JAK ROZUMIEĆ TO, CO CZUJESZ, I STAĆ SIĘ OSOBA, KTÓRĄ CHCESZ BYĆ	9
Ta książka to nie przewodnik do szczęścia.	13
Jaką funkcję pełni ta książka?	14
Jak korzystać z tej książki?	16
Czy przeczytanie książki może zastąpić wizytę u specjalisty od zdrowia psychicznego?	16
1. EMOCJE – TA WIELKA NIEWIADOMA	19
Dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy?	22
Emocje.	24
Czym są emocje?.	27
Potrójny system reakcji emocjonalnej	32
Ćwiczenie praktyczne	48
2. CZEGO CHCĄ EMOCJE?	51
Do czego służą emocje?	53
Emocje podstawowe	57
Emocje adaptacyjne i dezadaptacyjne	70
Ćwiczenie praktyczne	72
3. SPOSÓB WSŁUCHIWANIA SIĘ W EMOCJE	75
Inteligencja emocjonalna.	77
Proces regulowania emocji.	83
Ćwiczenie praktyczne	87

4. DLACZEGO CIĄGLE TAK ODCZUWAM?	91
Analiza naszych doświadczeń emocjonalnych	93
Przykład przyczyn–reakcji–konsekwencji	99
Analiza przyczyn–reakcji–konsekwencji z przykładu	100
Uczymy się na podstawie własnych doświadczeń	107
Ćwiczenie praktyczne	114
5. NASTRÓJ I EMOCJE: SKAZANE NA WZAJEMNE ZROZUMIENIE	117
Nastój.	119
Różnice między nastrojami a emocjami	120
Czego potrzebujemy, aby trwać w optymalnym nastroju?	123
Planowanie przyjemnych zajęć.	126
Ćwiczenia fizyczne.	135
Kontakty społeczne	137
Ćwiczenie praktyczne	143
6. UWAGA, CZYLI SZTUKA POŚWIĘCANIA UWAGI CHWILI OBECNEJ BEZ OSĄDZANIA	145
Naucz się żyć chwilą obecną	147
Świadomość emocjonalna	150
Emocja pierwotna i emocja wtórna	152
Czym jest uważność?	155
Korzyści płynące z uważności	161
Tryb bycia a tryb działania	165
Jak praktykuje się uważność?.	169
Ćwiczenia praktyczne	170
7. MYŚLI: WIERZCHOŁEK GÓRY LODOWEJ NASZEGO SPOSOBU POSTRZEGANIA ŚWIATA	177
Reakcje poznawcze	179
Model ABC	181

Zniekształcenia poznawcze	186
Automatyczne myśli negatywne	201
Przekonania	202
Opadająca strzała	208
Myślenie przedmiotowe a metapoznanie	212
Ćwiczenie praktyczne	215
8. OBAWY I NIEPOKOJE. GDY ZACZYNA DZIAŁAĆ PSYCHICZNA PRALKA	219
Reakcje poznawcze: jak przestać się martwić?	221
Zamartwianie się i ruminacje	225
Model metapoznawczy	228
Dysfunkcyjne przekonania metapoznawcze	231
Świadomość metapoznawcza	234
Tłumienie myśli	236
Obserwowanie myśli	238
<i>Detached mindfulness</i> (odłączona uważność). Objaśnienie i praktyka	241
Czas tracony na zamartwianie się	250
Ćwiczenie praktyczne	251
9. DOZNANIA CIELESNE. MOTYLE W BRZUCHU, O KTÓRYCH WSZYSCY MÓWIĄ	253
Reakcje fizjologiczne.	255
Układ współczulny a układ przywspółczulny	257
Tolerowanie reakcji fizjologicznych	259
Błędne interpretacje objawów fizjologicznych	261
Skanowanie ciała.	266
Nieocenianie fizjologicznych doświadczeń emocjonalnych	268
Jak zmienić mój stan fizjologiczny i emocjonalny w dwie minuty?	270
Ćwiczenie praktyczne	271

10. ZACHOWANIA POD WPLYWEM EMOCJI I UNIKANIE EMOCJI. TO, CO ROBIMY, ALBO NAS BUDUJE, ALBO NISZCZY	273
Reakcje behawioralne	275
Zachowania wywołane przez emocje	277
Unikanie emocji	280
Sposoby unikania emocji.	282
Uczmy się z naszych reakcji na nasze emocje	287
Ocena unikania emocji.	290
11. REGULOWANIE EMOCJI. KORZYSTAĆ Z KAŻDEGO DNIA, ABY ZMIENIAĆ SIEBIE.	295
Mobilizować wszystkie zasoby, aby rozwijać inteligencję emocjonalną	297
Twój tryb życia.	298
Proces zarządzania emocjami	301
Bądź swoim własnym terapeutą	308
Nie „żegnaj”, ale „do zobaczenia”.	309
BIBLIOGRAFIA	311

Originally published under the title:

Un curso de emociones. Cómo entender lo que sientes y convertirte en la persona que quieres ser

Copyright © 2020 by Jesús Matos Larrínaga
All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Klaudia Bień
Korekta: Marzena Zielonka, Katarzyna Onderka
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4251-3

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: SKLENIARZ • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o