

DOROTA SAWICKA



JAK TO JEST Z NASZYMI NASTROJAMI?

Poradnik dla każdego

DOROTA SAWICKA

JAK TO JEST
Z NASZYMI
NASTROJAMI?

Poradnik dla każdego

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: canva.com

Projekt okładki: Weronika Bieszczad

Korekta: Weronika Bieszczad

ISBN e-book: 978-83-973147-2-6

ISBN druk: 978-83-973147-3-3

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

WPROWADZENIE

Nastroje są emocjonalnym stanem umysłu, który może wpływać na nasze zachowanie, myślenie i ogólne samopoczucie. Mogą być pozytywne lub negatywne i są zwykle tymczasowe. Możemy mieć różne nastroje w zależności od wielu czynników, takich jak sytuacja, otoczenie, zdrowie psychiczne i fizyczne, relacje z innymi ludźmi czy nasze osobiste doświadczenia. Rozumienie nastrojów polega na identyfikowaniu ich, akceptowaniu ich oraz odpowiednim reagowaniu na nie. Ważne jest, abyśmy umieli zarządzać swoimi nastrojami, aby nie miały negatywnego wpływu na nasze życie i relacje z innymi ludźmi. Możemy pracować nad poprawą swojego nastroju poprzez dbanie o siebie, zdrowe nawyki życiowe, medytację, relaksację, aktywność fizyczną oraz rozmowę z bliskimi osobami. W razie trudności warto skorzystać z pomocy psychologa lub terapeuty, którzy pomogą nam lepiej zrozumieć i kontrolować nasze nastroje.

ZROZUMIEĆ NASTROJE

Rozumienie nastrojów polega na świadomości i rozpoznawaniu swoich emocji oraz zrozumieniu, co powoduje ich powstanie. Może to być kluczowe dla lepszego zarządzania nimi i regulacji swojego stanu emocjonalnego. Oto kilka sposobów, jak zrozumieć nastroje:

1. Zwracaj uwagę na swoje ciało: Nastroje często manifestują się fizycznie, na przykład poprzez napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, suchość w ustach czy uczucie ucisku w klatce piersiowej. Zwracanie uwagi na te fizyczne sygnały może pomóc zidentyfikować emocje.

2. Obserwuj swoje myśli: Zauważaj swoje myśli i wewnętrzny dialog. Czy masz negatywne lub destrukcyjne myśli? Czy postrzegasz sytuację w sposób, który wzmacnia negatywne emocje? Analizowanie swoich myśli może pomóc zrozumieć, co wpływa na twój nastrój.

3. Badaj swoje przeżycia: Zastanów się, co działo się w Twoim życiu tuż przed pojawieniem się konkretnego nastroju. Czy wydarzyła się jakaś trudna sytuacja? Czy spotkałeś się z negatywną opinią lub krytyką? Zrozu-

mienie kontekstu może pomóc zidentyfikować przyczynę swojego nastroju.

4. Przeprowadzaj introspekcję: Regularnie przyglądaj się swoim emocjom, zapisuj je w dzienniku lub rozmawiaj o nich z bliskimi osobami. Praca nad samoświadomością może pomóc lepiej zrozumieć nastroje i jak wpływają one na Twoje życie.

Rozumienie nastrojów to proces, który wymaga praktyki i zaangażowania. Im lepiej będziesz rozumiał swoje emocje, tym łatwiej Ci będzie nimi zarządzać i utrzymać zdrowy stan emocjonalny.

WRAŻLIWOŚĆ I SUBTELNOŚĆ NASTROJÓW

Nastroje mają różnorodne odcienie, delikatności i zawiłości, co sprawia, że są niezwykle interesującym i skomplikowanym aspektem ludzkiej psychiki. Oto kilka ciekawych kwestii związanych z subtelnością i złożonością nastrojów:

1. Połączenie wielu emocji: Nastroje często składają się z różnych emocji łączących się i przenikających, co czyni je bardziej złożonymi. Możemy doświadczać jednocześnie radości i smutku, złości i lęku czy nadziei i bezsilności.

2. Wpływ różnych czynników: Nastroje są kształtowane m.in. przez sytuację, otoczenie, relacje interpersonalne, nasze myśli i przekonania, naszą historię życiową, czy nawet nasze geny. Wszystkie te elementy łączą się i kształtują nasze nastroje w sposób indywidualny.

3. Zmienność i niestałość: Nastroje są często zmienne i niestałe, mogą ulegać różnym zmianom w zależności od sytuacji, pory dnia, czy naszego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego. Ta niestałość może sprawić, że trudno jest czasem zrozumieć i kontrolować swoje nastroje.

4. Okazywanie nastrojów: Nie zawsze łatwo jest okazać i wyrazić swoje nastroje, szczególnie jeśli są one skomplikowane. Często ludzie starają się maskować swoje emocje, co może prowadzić do wewnętrznego konfliktu i trudności ze zrozumieniem siebie. Rozumienie subtelności i złożoności nastrojów wymaga wnikliwej obserwacji siebie, zgłębienia swoich emocji i pracy nad samoświadomością. Może to być fascynujące i zбаwienne dla podejmowania lepszych decyzji, budowania zdrowych relacji oraz prowadzenia bardziej świadomego i autentycznego życia.

NASTROJE JAKO WAŻNY ELEMENT NASZEJ RZECZYWISTOŚCI

Nastroje są ściśle związane z czasem, ponieważ stan emocjonalny, którego doświadczamy w danej chwili, może być kształtowany przez nasze doświadczenia z przeszłości, nasze oczekiwania dotyczące przyszłości oraz aktualne wydarzenia w teraźniejszości. Oto kilka sposobów, w jakie nastroje są powiązane z czasem i całością naszego życia:

1. Przeszłość: Nasze przeszłe doświadczenia mają wpływ na to, jak aktualnie się czujemy. Przeszłe traumatyczne wydarzenia mogą powodować lęki i depresję, podczas gdy pozytywne wspomnienia mogą wywoływać radość i zadowolenie. Analiza i zrozumienie naszej przeszłości mogą pomóc lepiej zrozumieć nasze nastroje.

2. Terapia: Z terapeutycznego punktu widzenia terapia może pomóc przeszukać przeszłość w celu zidentyfikowania źródeł aktualnych problemów emocjonalnych. Terapeuta może pomóc nam zrozumieć, jak nasze doświadczenia z przeszłości wpływają na nasze nastroje i jak możemy je przepracować.

3. Terapia poznawczo-behawioralna: Skupia się na zmianie myślenia i zachowania, które kształtują nasze

nastroje. Poprzez analizę i zmianę negatywnych myśli i przekonań, można wpłynąć na poprawę nastrojów i funkcjonowania emocjonalnego.

4. Przyszłość: Nasze oczekiwania i plany dotyczące przyszłości również wpływają na nasze nastroje. optymizm i nadzieja mogą wywołać pozytywne emocje, podczas gdy pesymizm i strach mogą prowadzić do lęku i smutku. Praca nad realizacją naszych celów i marzeń może wpłynąć korzystnie na nasze nastroje.

Wszystkie te czynniki i związki pomiędzy nastrojami a czasem pokazują, jak ważna jest świadomość siebie, zarządzanie emocjami i dbanie o zdrowie psychiczne przez całe nasze życie. Praca nad zrozumieniem i regulacją swoich nastrojów może przynieść korzyści dla naszego ogólnego samopoczucia i jakości życia.

NASTROJE TWORZĄ MOST MIĘDZY NAMI

A NASZYM OTOCZENIEM

Nastroje mogą pełnić rolę więzi ze światem zewnętrznym oraz ze sobą samym, ponieważ są swoistym „interfejsem” między naszą wewnętrzną rzeczywistością emocjonalną a otoczeniem. Oto kilka sposobów, w jakie nastroje mogą być postrzegane jako więź ze światem:

1. Odbieranie bodźców zewnętrznych: Nasze nastroje mogą być w dużej mierze kształtowane przez odbierane zewnętrzne bodźce, takie jak sytuacje, ludzie, miejsca czy wydarzenia. Pozytywne i negatywne doświadczenia mogą wywoływać odpowiednie emocje i nastroje.

2. Empatia i współodczuwanie: Nastroje prowadzą do tworzenia więzi z innymi ludźmi poprzez udział w ich emocjach i doświadczeniach. Współodczuwanie nastrojów innych może budować empatię i wzmacniać więzi międzyludzkie.

3. Refleksja i introspekcja: Świadomość swoich własnych nastrojów może być sposobem na zrozumienie siebie i swoich reakcji na świat zewnętrzny. Poprzez refleksję i introspekcję można odkryć głębsze motywacje i potrzeby, które kształtują nasze nastroje.

4. Interakcje społeczne: Nasze nastroje mają wpływ na nasze zachowanie i relacje z innymi ludźmi. Pozytywne nastroje mogą sprawić, że jesteśmy bardziej otwarci i przyjaźliscy, podczas gdy te negatywne mogą prowadzić do konfliktów i izolacji.

Nastroje jako więź ze światem mogą być zarówno źródłem zrozumienia innych, jak i sposobem na lepsze poznanie siebie i swoich reakcji na otaczającą nas

rzeczywistość. Praca nad świadomością swoich nastrojów oraz umiejętność zarządzania nimi może pomóc w budowaniu bardziej harmonijnych relacji, lepszej jakości życia oraz większej z niego satysfakcji.

NASTROJE ODZWIERCIEDLAJĄ ZARÓWNO STAN EMOCJONALNY JAK I FIZYCZNY

Nastroje mogą być postrzegane jako stan duszy oraz stan ciała, ponieważ są ściśle związane zarówno z naszymi emocjami i myślami, jak i z reakcjami fizycznymi zachodzącymi w organizmie. Oto kilka aspektów, które wskazują na powiązania między nastrojami a stanem duszy oraz ciała:

1. Stan duszy: Nastroje często odzwierciedlają stan naszego wewnętrznego świata emocjonalnego, intelektualnego i duchowego. Pozytywne nastroje, takie jak radość, spokój czy wdzięczność, mogą wskazywać na harmonię i dobrostan psychiczny, podczas gdy negatywne nastroje, takie jak smutek, złość czy niepokój, mogą sugerować konflikty emocjonalne i psychiczne.

2. Stan ciała: Nastroje mają także swoje odzwierciedlenie w stanie fizycznym organizmu. Stres, lęk czy złość mogą wywołać reakcje fizjologiczne, takie jak przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, wzrost ciśnienia krwi

czy problemy z trawieniem. Pozytywne emocje z kolei mogą wpływać korzystnie na zdrowie fizyczne i ogólne samopoczucie.

3. Wzajemne oddziaływanie: Stan ciała i stan duszy są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie na siebie oddziałują. Negatywne emocje mogą negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne, a przewlekły stres może prowadzić do poważnych chorób. Z drugiej strony, dbanie o zdrowie psychiczne i emocjonalne może korzystnie wpłynąć na stan naszego organizmu.

4. Samopoczucie: Zadbana równowaga między stanem duszy a stanem ciała jest kluczowa dla ogólnego samopoczucia i dobrostanu. Praca nad radzeniem sobie z negatywnymi nastrojami, redukcją stresu, dbaniem o zdrowie psychiczne i fizyczne może prowadzić do lepszej jakości życia i większej satysfakcji z życia. W ten sposób nastroje mogą być interpretowane zarówno jako stan duszy, czyli wewnętrznego stanu emocjonalnego i duchowego, jak i stanu ciała, czyli reakcji fizycznych zachodzących w organizmie. Dbając równocześnie o oba te obszary, możemy osiągnąć harmonię i dobrostan emocjonalny, psychiczny i fizyczny.

NASTROJE WPŁYWAJĄ NA SPOSÓB W JAKI MYŚLIMY

Nastroje i sposoby myślenia są ze sobą ściśle powiązane, ponieważ nasze nastroje często wynikają z naszych myśli i interpretacji sytuacji. Myśli mają ogromny wpływ na emocje, a z kolei emocje wpływają na nastroje. Oto kilka sposobów, w jakie nastroje są związane ze sposobem myślenia:

1. Automatyczne myśli: Automatyczne myśli są natychmiastowymi reakcjami umysłu na sytuacje, które wywołują określone emocje. Na przykład, jeśli mamy automatyczną myśl, że coś jest beznadziejne, to spowoduje to negatywne emocje i podejmowanie odpowiednich działań, które z kolei wpłyną na nasze nastroje.

2. Złapanie pułapki myślenia: Istnieje wiele pułapek myślenia, które mogą prowadzić do negatywnych nastrojów. Na przykład nadmierne generalizowanie, zgadywanie czy też próba odczytania myśli innych albo katastrofizowanie mogą prowadzić do lęku, depresji i innych negatywnych emocji.

3. Schematy poznawcze: Schematy poznawcze to ustalone wzorce myślenia, które wpływają na nasze postrzeganie siebie, innych i świata. Jeśli mamy negatywne schematy poznawcze, nasze nastroje będą

najprawdopodobniej negatywne. Praca nad identyfikacją i zmianą tych wzorców pomoże w poprawie nastrojów.

4. Pozytywne myślenie: Kierowanie uwagi na pozytywne aspekty sytuacji oraz wyzwalanie się od pułapek myślenia jest kluczowe dla budowania pozytywnych nastrojów. Pozytywne myślenie pomaga nam radzić sobie z trudnościami, redukować stres i zwiększać poczucie własnej wartości.

W związku z powyższym, sposoby myślenia mają ogromny wpływ na nasze nastroje. Praca nad świadomością swoich myśli, identyfikacja negatywnych wzorców i praca nad ich zmianą może prowadzić do poprawy naszych emocji i nastrojów. Zarządzanie sposobami myślenia oraz rozwijanie umiejętności postrzegania sytuacji bardziej realistycznie i optymistycznie może pomóc w budowaniu zdrowszego i bardziej wyważonego emocjonalnie życia.

WARTO SKONCENTROWAĆ SIĘ NA POZYTYWNYM MYŚLENIU

Warto pracować nad pozytywnym myśleniem z wielu powodów. Oto kilka z nich:

1. Poprawa nastroju i emocji: Pozytywne myślenie może pomóc poprawić nastroje i emocje. Kiedy skupiamy się na pozytywnych aspektach sytuacji, zamiast na negatywnych, nasze emocje stają się bardziej zrównoważone.

2. Zwiększenie odporności psychicznej: Praktykowanie pozytywnego myślenia pomaga nam rozwijać odporność psychiczną, czyli umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami. Osoby, które potrafią myśleć pozytywnie, są bardziej elastyczne i potrafią lepiej dostosować się do napotkanych trudności.

3. Zwiększenie motywacji i determinacji: Pozytywne myślenie może być również motorem do działania. Kiedy wierzymy w siebie i w możliwość osiągnięcia celów, stajemy się bardziej zmotywowani i determinowani do działania.

4. Poprawa relacji z innymi: Pozytywne myślenie może również wpłynąć pozytywnie na nasze relacje z innymi. Osoby, które myślą pozytywnie, są z reguły bardziej otwarte, empatyczne i przyjazne, co może przyczynić się do budowania zdrowszych i bardziej zadowolających relacji.

5. Korzystny wpływ na zdrowie fizyczne: Istnieje wiele badań, które wskazują, że pozytywne myślenie ma

korzystny wpływ na zdrowie fizyczne. Ludzie, którzy są optymistami, mają zazwyczaj lepszą odporność, niższe ryzyko chorób serca i dłużej żyją.

Warto pracować nad pozytywnym myśleniem, ponieważ ma to wiele pozytywnych konsekwencji zarówno dla naszego zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Pozytywne myślenie może pomóc nam radzić sobie ze stresem, zwiększyć naszą samoocenę, motywację i poprawić jakość naszego życia oraz relacji z innymi. Jest to ważna umiejętność, która może być rozwijana i kształtowana przez praktykę i świadomość własnych myśli.

Nastroje to subtelne emocje towarzyszące myślom, dlatego ważne jest, aby świadomie pracować nad kształtowaniem pozytywnego sposobu myślenia. Poprzez praktykę, świadomość swoich myśli i wybór pozytywnego podejścia do życia, możemy osiągnąć spokój, radość i satysfakcję. Warto więc inwestować czas i wysiłek w rozwijanie pozytywnego myślenia.