



PRÁCE S EMOCEMI VE VZTAHU

Na začátek je velmi důležité uvědomit si a přijmout, že **svoje emoce musíte vyjadřovat**, protože pokud je potlačujete, ubližujete sami sobě.

Při potlačování emocí se totiž zvyšuje Vaše svalové napětí a snižuje se hloubka Vašeho dechu, což je stav, který se **vzdaluje životu**. S tím pak souvisí ztráta energie a radosti a objevování bloků v těle, které mohou vést bohužel až k nemocem.

Jenže co dělat, když se ocitnete v situaci, kdy s Vámi **emoce natolik cloumají**, že se Vám zatmí před očima a máte pocit, že je musíte potlačit, abyste druhého neuškrtili.

V takové chvíli je důležité **přestat mluvit** a vyhnout se tomu, že byste volili slova, která zraňují. Stejně tak to zároveň není stav, ve kterém byste dokázali druhému naslouchat. Proto vám doporučuji tyto dvě metody:

1. Běžte se nejdříve zklidnit

Jděte na procházku, zaběhejte si, zavřete se do pokoje, do garáže... zkrátka si dejte od této situace distanc, dokud neucítíte, že máte **chladnější hlavu**. Potom může mít Vaše komunikace úplně jinou kvalitu a atmosféru. A nebo dokonce zjistíte, že problém zmizel. Ze své zkušenosti vím, že tento způsob obvykle vyhovuje především mužům.

2. Změňte rozpoložení ve svém těle

Pokud cítíte, že u Vás během distancu dochází spíše k potlačení, zůstaňte tedy se situací a se svým partnerem v kontaktu a sdílejte. Dejte si však alespoň drobný prostor k tomu, abyste se před přechodem ke slovům **nejdříve ve svém těle uvolnili**, a to nejen ve svalech, ale i ve svém hlasu, prodýchněte se, můžete zkusit i počáteční napětí trochu setřást a pak teprve začněte mluvit.

Tento způsob obvykle vyhovuje více ženám, protože jsme přirozeně nastavené na sdílení svých pocitů.

Tomuto tématu a detailnějším postupům pro takové situace se věnuji ve svém online programu **TAJEMSTVÍ ŠŤASTNÉHO VZTAHU**, který najdete u mě na stránkách.