



Skriveno u meni

PUTOVANJE OSOBNOG RASTA I RAZVOJA

MALE AKTIVNOSTI ZA VELIKE PROMJENE

Dobrodošli!

Emocionalna regulacija je sposobnost upravljanja vlastitim emocijama, posebno u stresnim situacijama. Naučiti prepoznavati, razumjeti i kontrolirati svoje osjećaje može značajno poboljšati kvalitetu života, smanjiti anksioznost i stres, te doprinijeti emocionalnoj ravnoteži. Na našoj stranici "Skriveno u meni" možeš pronaći raznovrstan edukativan sadržaj, a ako osjećaš da ti je potrebna dodatna psihološka pomoć i podrška za razvoj vještina emocionalne regulacije tu smo za tebe da ti pružimo pomoć. Kontaktiraj nas kako bi zajedno pronašli najbolje rješenje za tvoje probleme i poteškoće!

Andrea + Ana Maria



@skriveno.u.meni

Emocionalna regulacija odnosi se na sposobnost upravljanja i kontroliranja vlastitih emocija, osobito u situacijama koje izazivaju stres, ljutnju, tugu ili tjeskobu. To uključuje prepoznavanje emocija, razumijevanje njihovih uzroka i odabir odgovarajućih reakcija koje pomažu u očuvanju mentalnog i fizičkog zdravlja.

Emocionalna regulacija može biti:

1. *Proaktivna* – kada unaprijed poduzimamo mjere kako bismo smanjili neugodne emocije (npr. meditacija, planiranje, opuštanje).
2. *Reaktivna* – kada reagiramo na trenutne emocije, nastojeći ih smiriti ili kontrolirati (npr. duboko disanje, fizička aktivnost).

Za učinkovitu emocionalnu regulaciju važno je razviti *emocionalnu svijest*, koja uključuje razumijevanje i prepoznavanje emocija čim se pojave, te *emocionalnu fleksibilnost*, koja nam pomaže da se prilagodimo različitim emocionalnim iskustvima.

Kao psihologinja, često radim s klijentima na razvijanju ovih vještina, jer emocionalna regulacija može značajno poboljšati kvalitetu života, smanjiti stres i pomoći u održavanju pozitivnih međuljudskih odnosa. U procesu psihološkog savjetovanja, klijenti mogu naučiti učinkovite strategije koje im pomažu u suočavanju s izazovima i očuvanju unutarnjeg mira. A za početak, razmisli o aktivnostima koje ti pobuđuju pozitivne emocije i kreni ih prakticirati svakodnevno. A mi vam donosimo nekoliko primjera ugodnih aktivnosti...



Uzmi vremena za jednu ugodnu aktivnost svaki dan kako bi pojačao/la pozitivne emocije.

Donosimo ti nekoliko aktivnosti koje možeš prakticirati s vremena na vrijeme i uvrstiti ih u svoj raspored.

Opusti se uz šalicu čaja ili kave
Vježbaj
Pronađi novi hobi
Kratko odspavaj
Slušaj audio knjige
Napravi poklon za nekog
Napravi poklon za sebe
Uživaj u toploj kupki
Otidi u kino ili pogledaj film kući
Kuhaj | Peci
Zagrli nekoga
Uživaj na suncu
Idi na planinarenje
Uradi nešto novo
Slušaj glazbu
Napiši pjesmu
Upoznaj nekog novog
Nasmiješi se
Pročitaj knjigu | časopis
Napravi manikuru
Izidi na kratku šetnju | trčanje
Otidi u wellness ili spa
Pridruži se knjižnom klubu
Kupi sobnu biljku
Sanjari

Prisjeti se dobrih trenutaka iz prošlosti
Uživaj u miru i tišini
Kampiraj
Pogledaj poučnu emisiju
Poveži se na društvenim mrežama
Provedi vrijeme s prijateljima
Napravi popis stvari koje želiš učiniti
Isplaniraj odmor
Pojeđi nešto posebno
Fotografiraj
Našminkaj se
Meditiraj u prirodu
Igraj se s životinjama
Gledaj mjesec/zvijezde
Provedi vrijeme sam
Rei nekom "Volim te"
Vježbaj jogu
Izidi van
Izreci dobar kompliment ili pohvalu nekom

Prisjeti se riječi svojih voljenih
Meditiraj | Pomoli se
Nauči novi jezik
Nauči neku novu vještinu
Očisti i organiziraj svoj prostor
Obuci se za ništa posebno
Brini o biljkama | vrtu
Nazovi prijatelja/blisku osobu
Pokušaj crtati
Zapali svijeće i opusti se
Sanjari o budućnosti
Slušaj zvukove prirode
Pjevaj po kući
Pokušaj isplesti nešto
Rješavaj križaljku
Postavi nove ciljeve
Volontiraj
Piši dnevnik
Preuredi prostor
Pleši po kući
Zastani i promatraj ono lijepo oko tebe

