



# SILA EMOCJI

---

JAK JE ROZPOZNAĆ, KONTROLOWAĆ  
I UŁATWIĆ SOBIE ŻYCIE

THIBAUT MEURISSE

sensus

Tytuł oryginału: Master Your Emotions: A Practical Guide to Overcome Negativity and Better Manage Your Feelings

Tłumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-283-9384-4

© 2018 Thibaut Meurisse  
All rights reserved.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/silemo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| <i>Po co powstała ta książka?</i> .....                | 5  |
| <i>Wprowadzenie</i> .....                              | 6  |
| <i>Jak korzystać z tej książki</i> .....               | 11 |
| <i>Twój darmowy i szczegółowy zeszyt ćwiczeń</i> ..... | 12 |

### CZĘŚĆ I

#### **CZYM SĄ EMOCJE**

|   |    |
|---|----|
| 1. Jak mechanizm przetrwania wpływa na emocje ..... | 15 |
| 2. Czym jest ego .....                              | 22 |
| 3. Natura emocji .....                              | 30 |

### CZĘŚĆ II

#### **CO WPŁYWA NA TWOJE EMOCJE**

|  |    |
|--|----|
| 4. Wpływ snu na nastrój .....                        | 47 |
| 5. Wpływanie na emocje za pomocą swojego ciała ..... | 50 |
| 6. Wpływanie na emocje za pomocą myśli .....         | 54 |
| 7. Wpływanie na emocje za pomocą słów .....          | 56 |
| 8. Wpływ oddechu na emocje .....                     | 59 |
| 9. Wpływ otoczenia na emocje .....                   | 61 |
| 10. Wpływ muzyki na emocje .....                     | 62 |

### CZĘŚĆ III

#### **JAK ZMIENIĆ SWOJE EMOCJE**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 11. Jak formują się emocje .....      | 69 |
| 12. Zmiana swojej interpretacji ..... | 75 |
| 13. Odpuszczanie emocji .....         | 80 |

|   |     |
|---|-----|
| 14. Warunkowanie umysłu, by doświadczać<br>więcej pozytywnych emocji .....          | 87  |
| 15. Zmiana emocji poprzez zmianę zachowania .....                                   | 98  |
| 16. Zmiana emocji poprzez zmianę otoczenia .....                                    | 101 |
| 17. Krótko- i długoterminowe sposoby radzenia sobie<br>z negatywnymi emocjami ..... | 104 |

#### CZĘŚĆ IV

### JAK WYKORZYSTAĆ EMOCJE W ROZWOJU

|  |     |
|--|-----|
| 18. Jak emocje mogą kierować nas we właściwym kierunku ..... | 115 |
| 19. Rejestrowanie swoich emocji .....                        | 120 |
| 20. O byciu niewystarczająco dobrym .....                    | 124 |
| 21. Defensywność .....                                       | 135 |
| 22. Stres i zmartwienia .....                                | 139 |
| 23. Przejmowanie się tym, co myślą o Tobie inni .....        | 146 |
| 24. Uraza .....  | 152 |
| 25. Zazdrość .....   | 159 |
| 26. Depresja .....   | 165 |
| 27. Strach/dyskomfort .....                                  | 171 |
| 28. Prokrastynacja .....                                     | 175 |
| 29. Brak motywacji .....                                     | 186 |
| <i>Podsumowanie</i> .....                                    | 192 |
| <i>Co o tym myślisz?</i> .....                               | 193 |
| <i>O autorze</i> .....                                       | 194 |
| <i>Bibliografia</i> .....                                    | 195 |

### ZESZYT ĆWICZEŃ

|  |     |
|--|-----|
| Część I. Czym są emocje .....                    | 199 |
| Część II. Co wpływa na Twoje emocje .....        | 205 |
| Część III. Jak zmienić swoje emocje .....        | 209 |
| Część IV. Jak wykorzystać emocje w rozwoju ..... | 217 |

---

## JAK MECHANIZM PRZETRWANIA WPŁYWA NA EMOCJE

### **Dlaczego ludzie mają skłonność do negatywnego nastawienia**

Twój mózg jest zaprogramowany na przetrwanie, co wyjaśnia, dlaczego w ogóle możesz teraz czytać tę książkę. Gdy się nad tym zastanowić, prawdopodobieństwo Twoich narodzin było ekstremalnie niskie. Aby mogło dojść do tego cudu, wszystkie generacje przed Tobą musiały przeżyć na tyle długo, żeby móc się rozmnożyć. W tej grze o przetrwanie wszyscy Twoi przodkowie prawdopodobnie setki czy wręcz tysiące razy mierzyli się ze śmiercią.

Na szczęście w przeciwieństwie do przodków Ty raczej nie mierzysz się każdego dnia z ryzykiem śmierci. Co więcej, w wielu częściach świata jeszcze nigdy nie było tak bezpiecznie. Ale Twój mechanizm przetrwania niespecjalnie się zmienił. Mózg nadal skanuje otoczenie w poszukiwaniu potencjalnych zagrożeń.

Pod wieloma względami pewne obszary mózgu stały się niepotrzebne. Ale chociaż nie jest tak, że w każdej sekundzie może pożreć Cię drapieżnik, Twój mózg kładzie na negatywne zdarzenia znacznie większy nacisk niż na te pozytywne.

Strach przed odrzuceniem to jeden z przykładów skupiania się na negatywności. W przeszłości odrzucenie przez plemię znacznie zmniejszało nasze szanse przetrwania. Dlatego nauczyliśmy się zwracać uwagę na wszelkie oznaki odrzucenia i takie nastawienie zostało zakodowane w naszych umysłach.

Współcześnie bycie odrzuconym często ma niewielkie lub wręcz żadne konsekwencje dla przetrwania w dłuższej perspektywie. Nawet jeśli nienawidzi Cię cały świat, nadal możesz mieć pracę, dach nad głową i pożywienia pod dostatkiem. Mimo tego mózg wciąż jest zaprogramowany na postrzeganie odrzucenia jako zagrożenia dla przetrwania.

Dlatego odrzucenie jest tak bolesne. Chociaż wiemy, że w większości przypadków nie stanowi większego problemu, nadal wywołuje w nas emocjonalny ból. Gdy wsłuchamy się w swój umysł, często tworzy on wokół tego prawdziwy dramat. Na przykład wzbudzamy w sobie przekonanie, że nie jesteśmy warci miłości i rozpamiętujemy to całymi dniami lub tygodniami. Czasem, co gorsza, wręcz wpadamy z tego powodu w depresję.

Jedna krytyczna uwaga często przeważa setki pozytywnych. Autor z pięćdziesięcioma pięciogwiazdkowymi recenzjami prawdopodobnie poczuje się okropnie, gdy otrzyma jedną jednogwiazdkową. Ma on świadomość, że ta recenzja nie stanowi zagrożenia dla jego przetrwania, ale jego mózg tego nie wie. Mózg interpretuje taką opinię jako zagrożenie dla ego, a to wyzwala reakcję emocjonalną.

Strach przed odrzuceniem może także prowadzić do przesadnego dramatyzowania. Na przykład: gdy w pracy skrytykuje Cię szef, mózg odbiera to jako zagrożenie i podsuwa Ci myśli typu: „Co, jeśli mnie

wyrzuć? Co, jeśli nie uda mi się szybko znaleźć nowej pracy i żona mnie zostawi? Co będzie z dziećmi? Co, jeśli już nie będę mógł się z nimi widywać?”. Taki mechanizm przetrwania jest bardzo efektywny, ale musimy umieć odróżniać faktyczne zagrożenia od tych wyimaginowanych. Jeśli się tego nie nauczymy, będą nas dręczyć niepotrzebne obawy, które negatywnie wpłyną na jakość naszego życia. Aby pokonać to nastawienie na negatywność, trzeba przeprogramować swój umysł. Jedną z największych zalet ludzkiego umysłu jest to, że możemy kształtować rzeczywistość swoimi myślami i interpretować zdarzenia w bardziej motywujący sposób. Ta książka pokaże Ci, jak to robić.

\* \* \*

## Działanie

Wykonaj ćwiczenie z odpowiedniej sekcji zeszytu ćwiczeń na końcu książki („Część I. Czym są emocje. 1. Skłonność do negatywnego nastawienia”).

\* \* \*

## Dlaczego zadaniem mózgu nie jest Cię uszczęśliwiać

Głównym zadaniem Twojego mózgu nie jest uszczęśliwianie Cię, lecz zapewnienie Ci przetrwania. Dlatego jeśli chcesz szczęścia, musisz przejąć kontrolę nad swoimi emocjami, zamiast liczyć na to, że znajdziesz je, bo taki jest Twój naturalny stan. W tej sekcji omówimy, czym jest szczęście i jak działa.

### Jak dopamina może zakłócać szczęście

Dopamina to neurotransmitter, który między innymi odgrywa kluczową rolę w nagradzaniu pewnych zachowań. Uwolnienie dopaminy w określonych obszarach mózgu — ośrodkach przyjemności — daje

nam pozytywnego kopa. To właśnie dzieje się, gdy ćwiczymy, uprawiamy hazard lub seks albo zjadamy coś pysznego.

Jedną z ról dopaminy jest dopilnowanie, żebyśmy szukali jedzenia i nie umarli z głodu oraz żebyśmy szukali partnera/partnerki w celach reprodukcyjnych. Bez dopaminy nasz gatunek prawdopodobnie już by nie istniał. Całkiem przydatna rzecz, prawda?

Cóż, i tak, i nie. W dzisiejszym świecie ten system nagradzania jest pod wieloma względami przestarzały. Podczas gdy w przeszłości dopamina była powiązana z naszym instynktem przetrwania, teraz jej uwalnianie można generować sztucznie. Świetnym przykładem są media społecznościowe, które wykorzystują mechanizmy psychologiczne, żeby drenować jak największą ilość czasu z Twojego życia. Zwróć uwagę na niekończące się wyskakujące powiadomienia. Ich zadaniem jest prowokowanie uwalniania dopaminy, żebyśmy przez cały czas byli online, a im dłużej jesteśmy online, tym więcej zarabia na nas portal. Oglądanie pornografii i hazard także wywołują zastrzyki dopaminy, przez co te aktywności są tak uzależniające.

Na szczęście nie musimy podejmować działania za każdym razem, gdy mózg uwalnia zastrzyk dopaminy. Na przykład nie musimy nieustannie sprawdzać powiadomień z Facebooka tylko dlatego, że prowokuje nas do tego nasz ośrodek przyjemności.

Współczesne społeczeństwo sprzedaje wersję szczęścia, która sprawia, że jesteśmy *nieszczęśliwi*. Uzależniamy się od dopaminy głównie za sprawą specjalistów od marketingu, którzy znaleźli skuteczne sposoby oszukiwania naszych mózgów. Otrzymujemy w ciągu dnia mnóstwo zastrzyków dopaminy i uwielbiamy to. Ale czy jest to tożsame ze szczęściem?

Co gorsza, dopamina może wywołać realne uzależnienie z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Badania przeprowadzone na Tulane University wykazały, że gdy pozwolono uczestnikom stymulować



swój ośrodek przyjemności, robili to średnio czterdzieści razy na minutę. I wybierali stymulację zamiast jedzenia, odmawiając posiłku, nawet gdy byli głodni!

Koreańczyk Lee Seung Seop jest skrajnym przypadkiem tego zjawiska. W 2005 roku zmarł po tym, jak grał w grę komputerową przez pięćdziesiąt osiem godzin bez przerwy, niewiele jedząc i pijąc oraz nie śpiąc. Z autopsji wynikało, że przyczyną śmierci było zatrzymanie akcji serca wywołane wyczerpaniem i odwodnieniem. Mężczyzna miał zaledwie dwadzieścia osiem lat.

Aby przejąć kontrolę nad swoimi emocjami, musimy zrozumieć rolę dopaminy i jej wpływ na nasze szczęście. Jesteś uzależniony/uzależniona od telefonu? Nie potrafisz oderwać się od telewizora? A może spędzasz zbyt wiele czasu na graniu w gry komputerowe? Większość z nas ma jakieś uzależnienia. U niektórych ludzi są one oczywiste, u innych bardziej subtelne. Można na przykład być uzależnionym od myślenia. Aby lepiej kontrolować swoje emocje, musisz rzucić światło na swoje nałogi, ponieważ ograbiają Cię one ze szczęścia.

### **Mit pod tytułem: „Pewnego dnia to zrobię”**

Czy wierzysz, że pewnego dnia zrealizujesz swoje marzenie i w końcu znajdziesz szczęście? Raczej się to nie zdarzy. Być może (życzę Ci tego) zrealizujesz marzenie, ale wcale nie będziesz potem „żyć długo i szczęśliwie”. To tylko kolejny trik Twojego umysłu.

Umysł szybko przyzwyczaja się do nowych sytuacji, co przypuszczalnie wynika z ewolucji i potrzeby ciągłej adaptacji w celu przetrwania i reprodukcji. Właśnie dlatego nowy samochód lub upragniony dom sprawi Ci szczęście tylko przez chwilę. Gdy ta początkowa ekscytacja minie, zapragniesz nowej ekscytującej rzeczy. To zjawisko jest zwane adaptacją hedonistyczną.

## Jak działa adaptacja hedonistyczna

Pozwól, że podzielę się z Tobą interesującymi badaniami, które zmieniają Twoje wyobrażenie o szczęściu. Przeprowadzono je w 1978 roku na zwycięzcach loterii i osobach po porażeniu kończyn dolnych i muszę przyznać, że naprawdę otworzyło mi oczy. Przedmiotem oceny było to, w jakim stopniu wygrana na loterii lub porażenie wpływa na poziom szczęścia.

Okazało się, że rok po zdarzeniu u obu grup poziom szczęścia był taki sam jak przed zdarzeniem. Właśnie tak — każda osoba była tak samo szczęśliwa (lub nieszczęśliwa). Więcej na ten temat dowiesz się z wystąpienia Dana Gilberta na Ted Talk zatytułowanego *The Surprising Science of Happiness*.

Być może wierzysz, że znajdziesz szczęście, gdy coś ci się „uda zrobić”. Ale, jak sugerują powyższe badania, jest to po prostu nieprawdą. Niezależnie od tego, co Ci się przydarzy, po przystosowaniu się do nowych warunków wrócisz do poprzedniego poziomu szczęśliwości. Tak właśnie działa umysł.

Czy to oznacza, że nie możesz wykrzesać z siebie więcej szczęścia, niż czujesz w tej chwili? Otóż nie. Oznacza to, że w dłuższej perspektywie zewnętrzne zdarzenia mają niewielki wpływ na Twój poziom szczęśliwości.

Zdaniem Sonji Lyubomirsky, autorki książki *Wybierz szczęście*, pięćdziesiąt procent szczęścia jest determinowane przez geny, czterdzieści przez czynniki wewnętrzne, a tylko dziesięć przez czynniki zewnętrzne, takie jak to, czy jesteśmy singlami, czy małżonkami lub czy jesteśmy bogaci, czy biedni.

Sugeruje więc ona, że tylko dziesięć procent szczęścia ma związek z zewnętrznymi czynnikami, przypuszczalnie znacznie mniej, niż mogłoby się nam wydawać. Kluczowy wniosek jest następujący: to

Twoje podejście do życia wpływa na poziom szczęścia, a nie to, co Ci się przydarza.

Teraz już wiesz, w jaki sposób mechanizm przetrwania negatywnie wpływa na emocje i nie pozwala Ci doświadczać w życiu więcej radości i szczęścia. W następnym rozdziale opowiem o ego, najpierw jednak — ćwiczenie.

\* \* \*

### **Działanie**

Zapisz w zeszycie ćwiczeń na końcu książki wszystko to, co daje Ci „zastrzyk dopaminy” (*„Część I. Czym są emocje. 2. Szczęście”*).



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Nie chłodne kalkulacje i logiczne myślenie, lecz emocje są tym, co kieruje Twoim życiem i w największym stopniu wpływa na Twoje samopoczucie. Jak sobie z nimi radzić i jak nimi zarządzać, aby budować dobre relacje z innymi ludźmi i z powodzeniem osiągać życiowe cele? Odpowiedź na to trudne, ale jakże istotne pytanie znajdziesz podczas lektury tej książki. To kompletny przewodnik po ludzkich emocjach – ułatwi Ci panowanie nad nimi. Dzięki niemu nauczysz się zarządzania emocjami, a to, co dotychczas było Twoją słabością, przekujesz w swoją największą siłę!

Ten, kto rozpoznaje i kontroluje emocje, panuje nad sobą i swoim życiem. Łatwo powiedzieć, tylko jak to robić w praktyce? Thibaut Meurisse nauczy Cię tego w sposób skuteczny i zrozumiały. Autor precyzyjnie i obrazowo wyjaśnia mechanizmy działania ludzkich emocji – posługuje się przykładami z życia, a naukowe teorie psychologiczne ubiera w przystępne dla każdego słowa. Poradnik obejmuje również przydatne na co dzień metody, dzięki którym nauczysz się zarządzać emocjami, nawet tymi najbardziej destruktywnymi, aby pozytywnie przełożyły się na Twoje samopoczucie i realizację życiowych celów.



ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-9384-4



9 788328 393844

cena: 49,00 zł