

8 Konferencja z Cyklu Zdrowy Pomorzanie
Profilaktyczne działania prozdrowotne szansą na rozwój pomorskiej edukacji

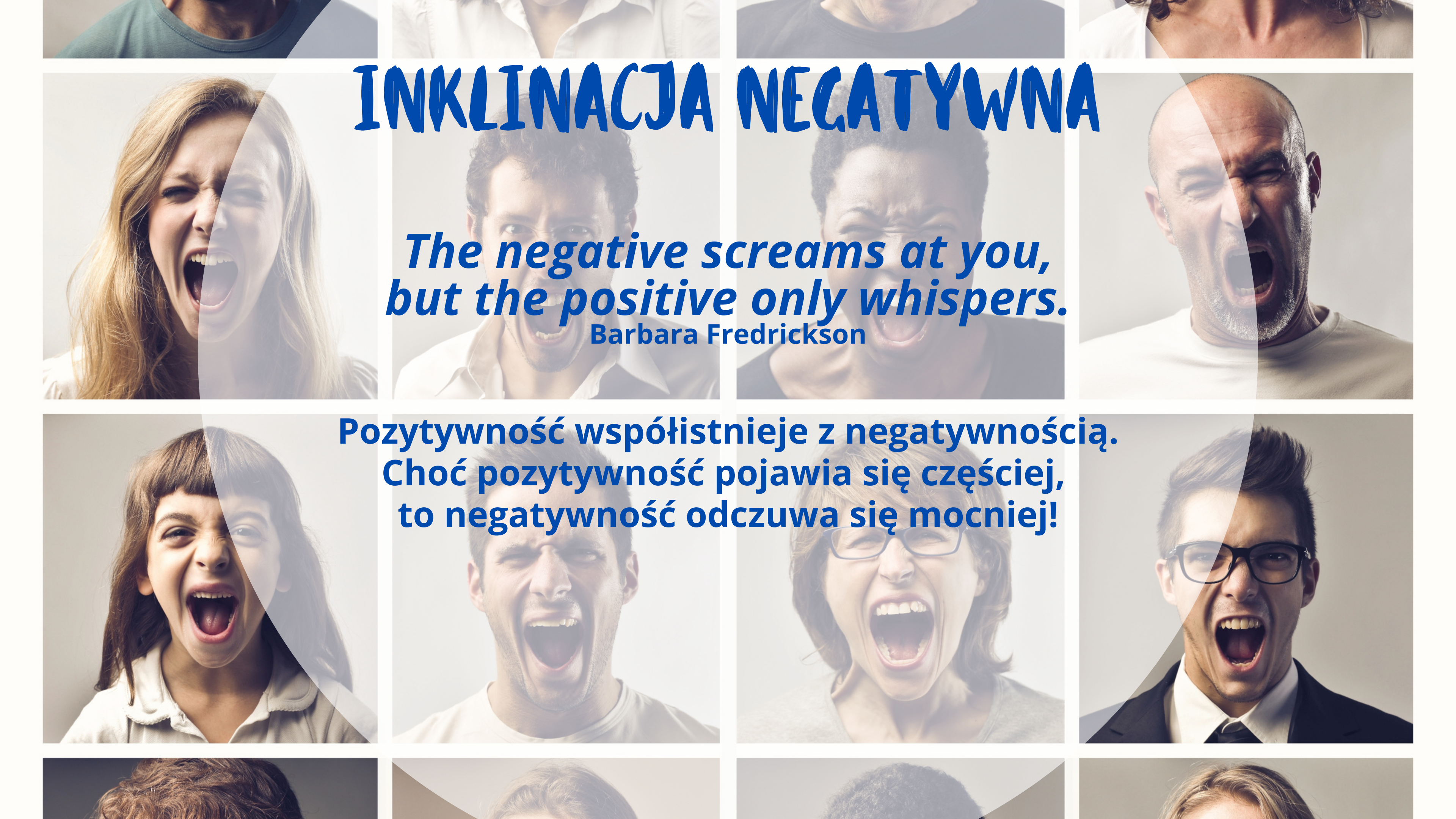
MOC EMOCJI



Gdańsk, 27.10.202r.
Ewelina Supińska, Sztuka Relaksu

TRYB PRZETRWANIA





INKLINACJA NEGATYWNA

*The negative screams at you,
but the positive only whispers.*
Barbara Fredrickson

Pozytywność współistnieje z negatywnością.
Choć pozytywność pojawia się częściej,
to negatywność odczuwa się mocniej!

EMOCJE MAJĄ MOC

Wszystkie emocje są ważne i potrzebne,
nawet te nieprzyjemne w doświadczaniu.

Dla zdrowia i dobrego samopoczucia
liczy się to, ile z każdego rodzaju emocji,
pozytywnych i negatywnych, doświadczamy.

Znaczenie pozytywnych emocji
dla zdrowia i dobrostanu potwierdzono
w licznych badaniach naukowych.

OBLICZA POZYTYWNOŚCI

Pozytywność to nie tylko przyjemność fizyczna i poczucie zadowolenia, to zdolność doświadczania różnych pozytywnych emocji. Obejmuje pełne spektrum pozytywnych emocji, najbardziej popularne to:

RADOŚĆ
ROZBAWIENIE
SPOKÓJ
ZACIEKAWIENIE
DUMA
NADZIEJA
WDZIĘCZNOŚĆ
INSPIRACJA
ZACHWYT
MIŁOŚĆ

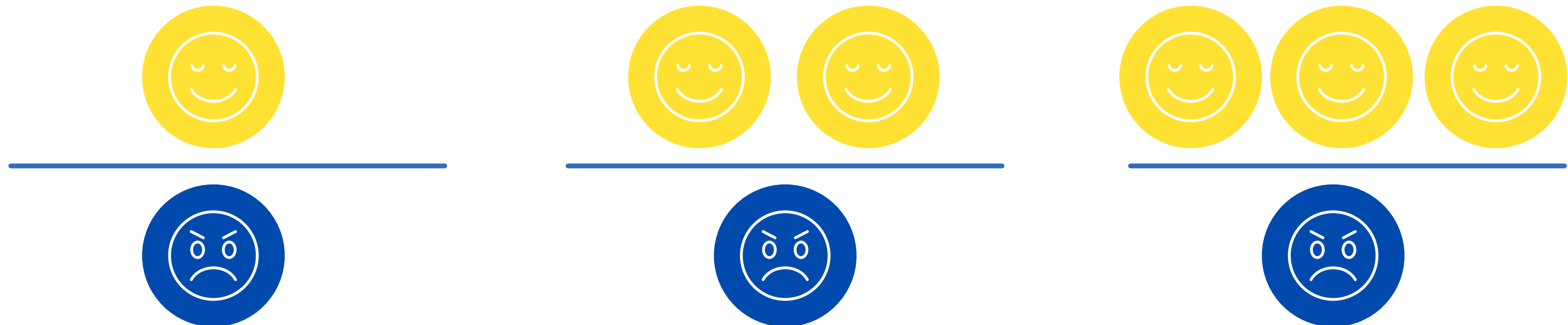


WSKAŹNIK POZYTYWNOŚCI

B. Fredrickson

Stosunek między pozytywnością a negatywnością,
częstość występowania pozytywnych doświadczeń emocjonalnych do
częstości występowania negatywnych doświadczeń emocjonalnych
w danym przedziale czasu.

Potrzeba trzech pozytywnych doświadczeń,
aby "zrównoważyć" jedno doświadczenie negatywne
i doświadczyć korzystnych efektów pozytywności.



BY ŻYĆ DŁUŻO I ZDROWO...

**Pozytywność buduje zdrowie fizyczne,
min. zapewnia lepszy sen i poprawia
funkcjonowanie układu immunologicznego.**

**Ludzie o wysokim poziomie pozytywności
są mniej narażeni na choroby, min. rzadziej
miewają nadciśnienie, udary, cukrzycę.**

**Ludzie, którzy doświadczają i okazują
więcej pozytywnych emocji niż inni,
żyją nawet o 10 lat dłużej.**

**U osób, u których obserwuje się duży
spadek emocji pozytywnych w obliczu
negatywnych wydarzeń obserwuje się
wyższą śmiertelność.**





BY ŻYĆ SZCZĘŚLIWIE

Szczęście to doświadczanie radości, zadowolenia i dobrego samopoczucia, połączone ze świadomością tego, że nasze życie jest wartościowe i ma sens.
(S. Lubomirsky)

Tylko przy proporcji większej niż 3:1 dawka pozytywności jest na tyle duża, by osoba mogła "rozkwitać", wzbogacać się o nowe możliwości i rozwijać odporność na trudne chwile.

Rozkwit ("flourishing", B. Fredrickson) przekłada się na doświadczanie szczęścia i prowadzenie wartościowego społecznie życia.

WAŻNE W KRYZYSIE

Pozytywne emocje pozwalają
dostrzegać obraz całości życia i dają
"psychologiczny urlop" od trudnych wydarzeń.

Umiejętność wzbudzania pozytywnych emocji
w sytuacjach kryzysowych pozwala dostrzec
więcej rozwiązań problemu.

Przyczynia się również do wzrostu odporności
psychicznej i zyskania zasobów na przyszłość
- fizycznych, psychicznych, społecznych.





REZYLIENCJA

**Zdolność powrotu ze stanu nadzwyczajnego do stanu normalnego funkcjonowania.
Umiejętność otrząsania się ze stresu,
sprężystość, fizjologiczny reset.**

**Umiejętność wzbudzania pozytywnych emocji
w sytuacjach stresowych ułatwia
powrót do równowagi fizjologicznej.**



I TY MASZ TĘ MOC
POZYTYWNOŚĆ TO
PROFILAKTYCZNE DZIAŁANIE PROZDROWOTNE.
To nie banał, zbytek, luksus czy fanaberia.

**Poprzez świadomą regulację emocji
masz wpływ na swoje zdrowie i dobrostan.**

**Dążenie do dobrostanu to codzienne
dążenie do pozytywności, które wymaga
systematyczności i wysiłku.**

SAMO SIĘ NIE ZROBI!

WYSOCE ZAKAŻNE!

FILMIK OBEJRZYSZ TUTAJ

A TY, CZYM ZARAŻASZ

**Zarażanie afektywne (*emotional contagion*):
transfer emocji między ludźmi, automatyczne
naśladowanie ekspresji mimicznej innych.**

Neurony lustrzane.

**Mimiczne sprzężenie zwrotne:
odczuwanie emocji zgodnie z jej ekspresją.**

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Sztuka Relaksu
Ewelina Supińska



503-395-495



ewelina@sztukarelaksu.pl



www.sztukarelaksu.pl

Danke!

**Thank
You!**

Tak!

Ďakujem!

Arigatô!

Dziękuję!

Grazie!

Kiitos!

Merci!

**Kop
khun!**