



RESURSĂ • PSIHOLOGIE • EMOȚII

Mirarea

Emoția care apare și dispare brusc, de obicei urmată imediat de o altă emoție.





Mirarea apare ca răspuns atunci când se întâmplă ceva la care nu ne așteptam. Te surprinde cineva la o petrecere și urmează bucuria; te sperie cineva în întuneric și urmează teama.

Resursă sau provocare

Ca resursă

- ✓ Te forțează să fii în prezent.
- ✓ Te scoate din minte, din pilotul automat.

Ca provocare

- ✗ Te poate bloca pentru o clipă.
- ✗ Te poate incapacita, dacă e prea intensă.

Cum se simte în corp

- ✦ Gol în stomac
- ✦ Respirație oprită pentru o clipă
- ✦ Transpirație și ritm cardiac accelerat

Din cercetare: mirarea este un „răspuns de orientare”. Întrerupe pe scurt procesarea mentală și crește vigilența, ca să prioritizezi noutatea, apoi îți revizuieste așteptările despre ce urmează. Practic, este modul creierului de a spune: „atenție, ceva nou, recalibrează”.

Cum o gestionezi

- 1 Respiră și mută atenția pe senzația din corp.
- 2 Încearcă să înțelegi ce se întâmplă, de fapt.
- 3 Alege un răspuns, în loc să reacționezi automat.
- 4 Amintește-ți: în prezent ești în siguranță.



Notă: Material informativ și educativ. Pentru a lucra cu emoțiile tale, programează o ședință.