



EI EXPERT
Emotional Resources

MINI-PRZEWODNIK · 15+

Zatrzymaj się na chwilę

Ten zeszyt nie jest o tym, że masz się zmienić. **To jest o tym, żebyś zauważył, co już robisz ze swoimi emocjami** — i co możesz z tym robić, jeśli chcesz.

DLA KOGO

Dla licealistki, która czasem czuje, że ma za dużo w głowie.

Dla faceta z technikum, który nie chce już pyskować, żeby udowodnić coś.

Dla każdego, kto czasem myśli: „dlaczego reaguję właśnie tak?”

4

ćwiczenia
do zrobienia sam

20 min

tyle Ci zajmie
przeczytanie

0

zobowiązań
po przeczytaniu

DARMOWE · DO WYDRUKU LUB W TELEFONIE

ZANIM ZACZNIESZ

Co tu w ogóle znajdziesz

Nie jest to kolejny poradnik, jak „zostać lepszą wersją siebie”. Nie chcę, żebyś się zmienił. Chcę, żebyś zauważył jedną rzecz.

Między tym, co się dzieje,
a tym, co zaczynasz robić —
zawsze jest chwila.

Ta chwila ma swoją nazwę w psychologii. **Wiedeński psychiatra Viktor Frankl napisał:** „Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni mamy wolność wyboru”. Ta przestrzeń nie jest długa. Czasem to ułamek sekundy. Czasem sekunda. Dla dobrze wytrenowanych ludzi — kilka.

Problem w tym, że w szkole, w domu, z ludźmi w necie — tej chwili praktycznie nie używamy. Słyszymy coś, widzimy, czytamy — i od razu reagujemy. Pyskujemy. Zamykamy się. Wychodzimy z sali. Odpalamy jakiś post. **Reaguje za nas nawyk.**

Co jest w tym zeszycie

- **Krótki test** — 12 pytań o to, jak teraz radzisz sobie z emocjami. Bez ocen. Nie jesteś „dobry” ani „zły”. Jesteś jaki jesteś.
- **Cztery ćwiczenia do zrobienia samemu.** Każde zajmuje 10–15 minut. Nikt nie musi wiedzieć, że je robisz.
- **Co dalej** — jeśli zechcesz iść głębiej.

JAK Z TEGO KORZYSTAĆ

Nie musisz przerobić wszystkiego w jeden wieczór. **Zrób test. Przespać się z wynikiem. Zrób jedno ćwiczenie, które Cię najbardziej interesuje. Przestań, jak Ci się znudzi.** To wszystko. Nie ma zadań domowych. Nie ma testu końcowego.

TEST — 12 PYTAŃ

Jak sobie radzisz z emocjami teraz

Zaznacz odpowiedź, która **najbardziej pasuje do tego, co zwykle robisz** — nie do tego, co wydaje Ci się, że powinienesz robić. Nikt tego nie sprawdza. To nie jest egzamin.

PYTANIE 1

Wracasz ze szkoły zmęczony. Ktoś z domu pyta, jak było.

- ☐ A „Dobrze” — mówisz szybko, żeby zakończyć temat.
- ☐ B Warczysz: „Czemu zawsze pytacie? Daj mi spokój!”.
- ☐ C Mówisz: „Jestem zmęczony, porozmawiajmy za chwilę”.

PYTANIE 2

Widzisz, że znajomi napisali coś o Tobie w grupowym chacie.

- ☐ A Zamykasz telefon, udajesz, że nie widziałeś.
- ☐ B Od razu odpisujesz, emocjonalnie, mocno.
- ☐ C Zauważasz, że jesteś wkurzony. Odkładasz telefon na 10 minut. Potem decydujesz.

PYTANIE 3

Dostajesz 3 z kartkówki, na którą uczyłeś się 4 godziny.

- ☐ A Szybko chowasz kartkę. Nie chcesz myśleć.
- ☐ B Mówisz komuś: „nauczyciel jest głupi, testy są bez sensu”.
- ☐ C Mówisz sobie: „to boli. Zobaczę za chwilę, co z tym zrobić”.

PYTANIE 4

Rodzic krzyczy na Ciebie o bałagan w pokoju.

- ☐ A Zamykasz drzwi. Zakładasz słuchawki. Czekasz, aż się skończy.
- ☐ B Krzyczysz z powrotem. Najczęściej o czymś niezwiązanym.
- ☐ C Słuchasz. Mówisz: „masz rację co do bałaganu. Zrobię to dziś wieczorem”.

TEST — 12 PYTAŃ (DOKOŃCZENIE)

Kończymy test

Jeszcze 6 pytań. Potem sprawdzimy, **co z tego wynika**.

PYTANIE 7

Nauczyciel wywołuje Cię do odpowiedzi, nie jesteś przygotowany.

- ☐ A Mówisz „nie wiem” i od razu siadasz.
- ☐ B Zaczynasz się tłumaczyć: „bo mama, bo brat, bo...”.
- ☐ C Mówisz: „dzisiaj nie jestem gotowy. Czy mogę w piątek?”.

PYTANIE 8

Ktoś komentuje Twoje zdjęcie na Insta w złośliwy sposób.

- ☐ A Kasujesz zdjęcie. Udajesz, że Ci nie zależało.
- ☐ B Odpisujesz ostro. Może blokujesz, może nie.
- ☐ C Zauważasz, że boli. Pytasz sam siebie, czy warto odpisać.

PYTANIE 9

Dowiadujesz się, że Twój najlepszy kumpel spotyka się z kimś, kto Ci się podobał.

- ☐ A Przestajesz się do niego odzywać. Nie wyjaśniasz.
- ☐ B Pisziesz mu szczegółowo, jaki jest zdrajcą.
- ☐ C Czujesz zazdrość. Nazywasz ją. Zastanawiasz się, czy to coś zmienia.

PYTANIE 10

Budzisz się rano z uczuciem, że „nie chce Ci się żyć tym dniem”.

- ☐ A Zostajesz w łóżku dłużej. Nie wstajesz.
- ☐ B Wstajesz na siłę. Jesteś zły na wszystko.
- ☐ C Zauważasz ten stan. Nie walczysz z nim. Wstajesz powoli, robisz herbatę.

CO ZNACZY TWÓJ WYNIK

Trzy style

radzenia sobie z emocjami

Nikt nie ma 12 C-ek. Większość ludzi ma mieszankę — z przewagą A albo B. To nie jest problem. To informacja.

A**Unikanie**

Chowasz emocje. Zamykasz się. Byle nie czuć za dużo.

B**Reagowanie**

Emocje wyrzucasz na zewnątrz. Szybko, głośno, z impetem.

C**Regulacja**

Zauważasz emocję. Nie walczysz z nią. Decydujesz, co zrobić.

Jeśli masz najwięcej A — „unikasz”

Twoja strategia: nie czuć. Wyciszyć się. Schować się za słuchawkami, serialem, grą, milczeniem. To **działa na krótko** — bo emocje, których nie zauważysz, wracają w inny sposób (ból głowy, bezsenność, wybuchy „z niczego”, poczucie pustki). Ćwiczenie, od którego zacznij: **nr 1 (Drugie krzesło)**.

Jeśli masz najwięcej B — „reagujesz”

Twoja strategia: wyrzucić. Od razu. Bez pauzy. Dzięki temu emocje przeżywasz intensywnie, ale **placisz relacjami** — z rodzicami, przyjaciółmi, partnerem. Często żałujesz po godzinie. Ćwiczenie, od którego zacznij: **nr 3 (Moment wyboru)**.

Jeśli masz najwięcej C — „regulujesz”

Twoja strategia: zauważać. Nazywać. Decydować. Jeśli masz ten wynik — nie jesteś „lepszy” niż inni. Masz po prostu więcej wprawy. Ale **w silnym stresie i zmęczeniu** wszyscy spadają do A albo B. Każde z 4 ćwiczeń pomoże Ci utrzymać wprawę na trudniejsze momenty.

WAŻNE

Ten test to nie diagnoza. **Jeśli od dłuższego czasu czujesz się źle** — smutek, lęk, pustka, myśli, których się boisz — porozmawiaj z kimś. Psycholog szkolny. Lekarz rodzinny. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111** (darmowy, anonimowy, 24/7).

CO JEST POD STYLAMI REGULACJI

Pod spodem jest coś więcej

Style z testu — unikanie, reagowanie, regulacja — to **to, jak sobie radzisz na zewnątrz**. Ale pod tym są **cztery konkretne zdolności**, które można rozwijać osobno.

Psychologowie John Mayer, Peter Salovey i David Caruso — ci, którzy w 1990 roku wprowadzili do nauki pojęcie „inteligencji emocjonalnej” — traktują IE **nie jako cechę charakteru, tylko jako zestaw zdolności**. Podobnie jak umiejętność czytania: można w niej być dobrym lub kiepskim, ale przede wszystkim można ją trenować. Ich model wyróżnia cztery obszary.

1 • Percepcja emocji

Zauważanie, że coś czujesz — u siebie i u innych. Bez tego kroku reszta nie zadziała, bo nie ma czego regulować.

2 • Użycie emocji

Wykorzystanie tego, co czujesz, jako informacji w myśleniu. Smutek spowalnia, ale pomaga zauważyć detale. Złość napędza do działania.

3 • Rozumienie emocji

Widzenie tego, co jest pod spodem. Pod złością często jest strach. Pod „olewaniem” — wstyd. Rozumienie emocji to widzenie piętra pod spodem.

4 • Zarządzanie emocjami

Decydowanie, co z emocją zrobić. Nie po to, żeby ją stłumić — po to, żeby wybrać, zamiast reagować na autopilocie.

Co z tego wynika dla Twoich trzech ćwiczeń

Każde z trzech następnych ćwiczeń trenuje inną zdolność z tego modelu. **Drugie krzesło** pracuje na **percepcji i rozumieniu** — uczysz się zauważyć drugą stronę. **Emocja ma swoje piętra** to ćwiczenie na **rozumienie** — schodzisz pod emocję wierzchnią. **Moment wyboru** to **zarządzanie emocjami** — wstawiasz pauzę tam, gdzie dotąd był autopilot.

DLACZEGO TO MA ZNACZENIE

Bez tego modelu można utknąć w pracy nad „stylem” — próbować „nie unikać” albo „nie reagować”. To rzadko działa. **Pracując na zdolnościach zmieniasz to, co leży pod stylami** — a wtedy style zmieniają się same.

ĆWICZENIE 1 · DLA „UNIKAJĄCYCH”

ĆWICZENIE 1 · 15 MINUT

Drugie krzesło

Jak zamienić „nie chcę czuć” na „czuję to i zobaczę, co z tym”. Klasyczna technika z terapii Gestalt, uproszczona do zrobienia samemu.

Kiedy to zrobić

Gdy **coś Cię drażni, ale „nie chcesz o tym myśleć”**. Konflikt z rodzicem, sprawa w szkole, ktoś, kto Cię zranił. Potrzebujesz 15 minut, pokoju bez ludzi i dwóch krzeseł.

Jak to działa

1

Usiądź na krzesło A.

Opowiedz (na głos lub w myślach), co się wydarzyło. Faktami. „Mama powiedziała, że jestem leniwy. Zamknęła drzwi. Poszła.”

2

Nazwij, co czujesz — jednym słowem.

Złość. Smutek. Wstyd. Zazdrość. Słowo ma być proste.

3

Przesiądź się na krzesło B.

Teraz jesteś tą drugą osobą. Powiedz z jej perspektywy, co mogła czuć i myśleć. Nie musisz jej bronić. Po prostu spróbuj.

4

Wróć na krzesło A.

Co się zmienia? Zazwyczaj emocja jest mniej ostra albo widzisz coś, czego wcześniej nie widziałeś. Jeśli nic się nie zmienia, to też OK.

5

Zapisz jedno zdanie.

„Zauważyłem, że...”. „Nie wiedziałem, że...”. To zdanie to jedyny „efekt” tego ćwiczenia.

BADANIE

Self-compassion i perspective-taking u młodzieży **zmniejszają lęk i zwiększają regulację emocji** (Minaei, 2022; Jafari, 2024).

ĆWICZENIE 2 · DLA KAŻDEGO

ĆWICZENIE 2 · 10 MINUT

Emocja ma swoje piętra

To, co czujesz na powierzchni, rzadko jest całą emocją. Pod złością najczęściej jest strach. Pod smutkiem bywa złość. Pod „olewaniem” zwykle jest wstyd.

Jak to działa

Zrób to, gdy masz **jedną mocną emocję, która nie puszcza**. Wkurw, smutek, lęk. Zajmie Ci 10 minut.

1

Nazwij emocję wierzchnią.

„Jestem wkurzony na X”. Jedno zdanie. Nie musisz go nikomu mówić.

2

Zapytaj siebie: co jeszcze czuję?

Pod spodem zwykle są 2–3 inne emocje. Może wstyd, że dałeś się sprowokować? Smutek, że zrobił to akurat ten człowiek? Lęk, co teraz będzie?

3

Zapytaj: czego właściwie by mi trzeba?

Nie „czego chcę od tej osoby” (to emocja wierzchnia), ale czego potrzebuje człowiek, który tak się czuje. Spokój. Bezpieczeństwo. Uznanie. Odpoczynek.

4

Sprawdź: co z tego mogę sobie dać sam?

Potrzebujesz odpoczynku — daj sobie teraz. Potrzebujesz uznania — napisz jedno zdanie o tym, co zrobiłeś dobrze w tym tygodniu. Bezpieczeństwa — zadzwoń do kogoś, komu ufasz.

5

Co zostało do zrobienia z drugą osobą?

Jeśli coś zostało — wejdiesz w rozmowę z mniejszym ładunkiem. Nie dlatego, że się uspokoiłeś. Dlatego, że zaopiekowałeś się sobą najpierw.

PO CO TO

Bez tego kroku wchodzisz w rozmowę z całym ładunkiem. Z nim — wchodzisz głębiej.

ĆWICZENIE 3 · DLA „REAGUJĄCYCH”

ĆWICZENIE 3 · W CIĄGU DNIA

Moment wyboru

Ta „chwila między bodźcem a reakcją”, o której było na drugiej stronie — można ją wydłużyć. Nie przez dzień. Przez lata. Ale najpierw trzeba się tego nauczyć w pojedynczych sytuacjach.

Jak to działa

Nie będziesz robić tego w sali. Nie będziesz zapisywać w zeszycie. Ćwiczenie dzieje się **w prawdziwym życiu**, tam, gdzie zwykle reagujesz. Cały patent polega na wstawieniu między bodziec a reakcję — **jednej, świadomej czynności**.

1

Wybierz jedną sytuację, która Cię zwykle wybija.

Pyskowanie przy rodzicu. Ostre odpisywanie w necie. Krzyk na rodzeństwo. Wyjście z pokoju przy złości. Jedna konkretna rzecz.

2

Wybierz jedną „wstawkę” między bodźcem a reakcją.

Trzy oddechy. Picie szklanki wody. Odłożenie telefonu na stół. Wyjście na balkon na 30 sekund. **To ma być coś szybkiego i banalnego**. Nie medytacja. Coś, co da Ci 10–30 sekund.

3

Umów się ze sobą na tydzień.

W ciągu tego tygodnia — kiedy pojawi się *ta* sytuacja — wstawisz *tę* wstawkę. Nic więcej. Nie musisz potem reagować „dojrzałe”. Po wstawce możesz nadal reagować po swojemu.

4

Zauważ, co się dzieje w tych 10–30 sekundach.

Czasem nic. Czasem „a, ale teraz to już nie warto tak odbić”. Czasem „aha, więc jestem zły, bo...”. Nie musisz sobie tego nazwać od razu. Wystarczy, że zauważysz.

5

Po tygodniu sprawdź: czy coś się zmieniło.

Może nic. Może trochę. Jeśli tak — spróbuj dodać drugą sytuację. Jeśli nic — zmień wstawkę.

PO CO TO ROBIĆ

To jedyne ćwiczenie, w którym **trenujesz regulację w warunkach polowych**. Metaanaliza 33 RCT (Murray, 2022) pokazuje istotny efekt na dystres nastolatków.

NA KONIEC

Jeśli chcesz iść dalej

Ten zeszyt to wierzchołek góry lodowej. Pokazałem Ci **cztery ćwiczenia** i jeden test. Jeśli chcesz **spójniejszego obrazu** siebie — są dwa kolejne kroki.

Ćwiczenie 4 — bonus (zrób, kiedy masz czas)

Dopasowanie energii. Przez jeden dzień — zauważaj, z jaką energią wchodzisz w rozmowy. Spokojna? Napięta? Uciekająca? Potem zauważaj, co dzieje się z drugą osobą. **Zwykle kopiuje Twoją energię.** Jeśli chcesz innej reakcji — najpierw zmień siebie. To jest cała regulacja emocji w jednym zdaniu.

Sprawdź swój pełny profil emocji — bezpłatnie

Test **EQ-TIZE** to autorskie narzędzie EI Expert. 25 minut, 7 skal inteligencji emocjonalnej, **indywidualny raport PDF od razu po zakończeniu**. Nie mylić z testami z internetu — to jest narzędzie budowane na normach polskich, nie tłumaczone z angielskiego.

Wykonaj bezpłatny test EQ-TIZE →

eiexpert.pl/test_na_inteligencje_emocjonalna_raport_pdf/

JESZCZE RAZ: JEŚLI JEST CIĘŻKO

Jeśli od miesięcy masz ciężkie dni bardziej niż lekkie — **porozmawiaj z kimś**. Psycholog szkolny. Lekarz rodzinny. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**. Bezpłatny, anonimowy, dostępny 24 godziny na dobę. Nie musisz być „w kryzysie”, żeby zadzwonić.

*Dziękujemy, że dotarłeś do końca. Ten materiał jest **częścią większego projektu EI Expert** — uczenia się emocji jako konkretnej umiejętności, a nie talentu, z którym się rodzisz. Bo emocje to kompetencja. Jak czytanie. Jak jazda na rowerze. Ze wszystkim, co to znaczy.*