



Notes na trasę koncertową

Arkusz roboczy

Materiały zostały stworzone dzięki wsparciu
firmy Backline - www.backline.care

Tłumienie złości

1. Zidentyfikuj wyzwalacze: Zapisz co wyzwała w tobie złość podczas trasy koncertowej. Mogą to być takie czynniki, jak zmęczenie, głód, stres lub trudne relacje z innymi członkami zespołu lub fanami. Zidentyfikowanie wyzwalaczy może pomóc Ci uniknąć lub zminimalizować reakcję na nie w przyszłości.
2. Rozpoznaj swoje fizyczne oznaki złości: Zapisz fizyczne oznaki złości, których doświadczasz. Mogą to być takie rzeczy jak szybkie bicie serca, zaciśnięte pięści, łzy lub napięte mięśnie. Rozpoznanie swoich fizycznych oznak złości może pomóc Ci podjąć działania, zanim twój gniew się nasili.
3. Zrób sobie przerwę: Zapisz sposoby, jakimi możesz zrobić sobie przerwę, gdy czujesz złość. Może to być np. spacer, wzięcie kilku głębszych oddechów lub słuchanie muzyki. Bądź konkretny, jeśli chodzi o to, jak wdrożysz te strategie, gdy ich potrzebujesz.



4. Stosuj pozytywny dialog wewnętrzny: Zapisz pozytywne zwroty, które – gdy je przytoczysz – pomogą Ci złagodzić gniew. Mogą to być zwroty takie jak „Dam sobie z tym radę” lub „Mam kontrolę nad swoimi emocjami”. Powtarzaj sobie te zwroty, gdy czujesz złość.

5. Stosuj empatię: Zapisz sposoby, jakimi możesz praktykować empatię wobec siebie i innych, gdy czujesz złość. Może to obejmować uznanie własnych uczuć i potrzeb, a także chęć zrozumienia perspektyw innych. Stosowanie empatii może pomóc ci rozładować złość i zbudować silniejsze relacje.

6. Ustal granice: Zapisz granice, których nie chcesz przekraczać, aby uprzedzić wyzwalacze gniewu, lub by się nimi zająć, gdy się pojawią. Mogą one obejmować komunikację swoich potrzeb z członkami zespołu lub fanami, ustalenie granic obciążenia pracą lub unikanie pewnych sytuacji, które stale wyzwalają gniew.

7. Zaplanuj przyszłość: Zapisz, jak wdrożysz te strategie w przyszłości. Bądź konkretny, jak zamierzasz włączyć je do swojej rutyny na trasie i jak je w razie potrzeby dostosujesz. Regularne przeglądanie i aktualizowanie planu deeskalacji gniewu może pomóc ci pozostać na właściwej ścieżce i skutecznie zarządzać swoimi emocjami.

8. Pamiętaj, by powrócić do tego arkusza, gdy tylko poczujesz gniew podczas trasy. Podejmując proaktywne kroki w celu złagodzenia złości, możesz utrzymać zdrowe relacje z członkami zespołu, fanami i samym sobą, a także cieszyć się czasem spędzonym w trasie.