



Как привести свои чувства в порядок

Чувства человека являются его эмоциональной реакцией на события внутреннего или внешнего плана. В чувствах отражено отношение человека к событию. Оно может отрицательным или положительным. Мы все стремимся повторять положительные чувства и избегать отрицательные переживания. И это одна из ключевых мотиваций нашего поведения. Но всегда ли нужно идти на поводу у чувств? или нужно на них не обращать внимания? Два крайних варианта поведения. Ни одно и ни второе. Чувства важно осознавать, понимать, с чем они связаны и управлять ими. В этом чек-листе собраны рекомендации по управлению чувствами, когда они слишком сильные и мешают думать, принимать взвешенные решения и действовать, приводят к откладыванию важных дел на потом.

- Загляните в себя и спросите, что я сейчас чувствую? Назовите это переживание.
Например, гнев, раздражение, тревога, восторг, любовь, восхищение, гордость, интерес, страх, любопытство, печаль, грусть и тд
- Оцените степень выраженности чувства
Воспользуйтесь 10-балльной шкалой. Где 0 - это минимум интенсивности, 10 - максимум.
- Отметьте про себя, как вы относитесь к этому чувству.
Вы хотите от него избавиться, убежать, избежать его или в нем хочется быть, повторять его снова и снова, оно вас питает и поддерживает.
- Спросите себя - не уводит ли меня это переживание от моей цели?
Неприятное чувство может быть преградой на пути к вашей мечте (например, страх или тревога); приятное чувство станет целью само по себе и не даст продвигаться к намеченной цели (в нем можно зависнуть надолго). В этом нет ничего страшного, просто делайте это осознанно.
- Если это неприятное переживание - интенсивная тревога, то

примените техники, позволяющие ее снизить до 3-4 баллов

Например, медитация, дыхательная техника, отвлечение на коммуникацию, многократное прокручивание в голове пугающей ситуации (пока не выработается спокойное отношение)

- Если неприятное переживание - гнев, раздражение, то его нужно отреагировать в приемлемой форме.

Например, сначала контейнируйте его (обозначьте про себя, что это гнев и поместите его мысленно в коробочку). Затем необходимо пустить его в деятельность (физическую или умственную - вы можете ходить, бегать, прыгать, отжиматься или пустить эту энергию на актуальные проекты).

- Если неприятное чувство - гнев или раздражение, его необходимо выразить в приемлемой форме человеку, поведение которого его вызвал

Можно использовать следующую формулу: твое поведение (называете, какое), мне не нравится, это меня раздражает и бесит вообще! Давай договоримся о... (и говорите, о приемлемой форме поведения)

- Техника мышечной релаксации также поможет регулировать уровень раздражения.

Попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц, смотрите подробнее в моем блоге.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?