



СЕМЬ ШАГОВ К УПРАВЛЕНИЮ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Работа с накопленными/отложенными/подавленными эмоциями. Если ты замечаешь, что таскаешь с собой чувство, от которого пора избавиться – комон!

<https://i.imgur.com/rlvOosQ.png>

Научись различать свои эмоции.

Что ты чувствуешь прямо сейчас? Называй свои «переживания» по имени: злость на себя, сожаление о неудаче, обида на... Из чего сделаны твои переживания? Смотри – за ревностью прячется страх, за обидой гнев, за чувством вины – что? Когда решишь, что у тебя получается – ставь галочку в квадратик!

Позволь эмоциям быть.

Не избегай переживания, даже если оно дискомфортно. Войди в страх, гнев, печаль полностью. Скажи себе – сейчас я 5 минут буду бояться. Или – злиться. Или – завидовать. Разреши себе любое действие, которое попросит твоё тело. Заори от гнева, сожмись в комок от страха, заплачь... Получается? Ставь галочку!

Начни отслеживать проявление эмоций в теле.

Например, так: «Когда я в гнев, моё дыхание учащается, а в области солнечного сплетения возникает напряжение...» «Когда мне грустно... Когда мне страшно... Когда мне обидно...» Что с дыханием? Где напряжение? Холод? Жар? Если я «позволю себе» эту эмоцию - что может произойти? Какое действие выразит её полностью? Получилось? Галочку.

Научись дышать эмоциями.

Позволь телу дышать так, как это нужно для полного проявления эмоции. Дыхание помогает ей «развернуться» в теле, а тебе – увидеть, насколько ты на самом деле испытываешь гнев/печаль/тревогу/что-то ещё. Наблюдай разницу - когда ты в печали/гневе/радости, как ты дышишь? Как изменяется дыхание? Получилось - галочку.

Возьми на себя ответственность за свои чувства.

Для начала перестань говорить: «Меня бесит тупость моей соседки», говори: «Я бешусь от её тупости». Таким же образом, не «Мне грустно», а «Я грущу», не «Мне страшно», а... Ну, понятно, да? Именно мы всегда авторы своих переживаний, а не кто-то другой! Галочку не забудь.

Следующий шаг – выбирай чувства.

Даже если они пришли сами по себе, научись говорить: «Я выбираю злиться, печалиться, завидовать, ревновать»... Важнейшее открытие в твоей жизни – ты сам выбираешь, что чувствовать. А также – что не чувствовать, это же логично! Выбирай - и наслаждайся выбором. Отлично, галочку!

А теперь - самое главное! Попробуй «деконструировать» эмоцию в момент её возникновения/проявления.

Говори не «о, как я злюсь!», а «чувствую - лицо налилось жаром, кулаки сжимаются... дыхание участилось... сердце стучит...» Преврати эмоцию в поток ощущений, открепив от неё этикетку с названием. Результат – восприятие любой эмоции как «это-просто-такое-чувство-которое-я переживаю-сейчас». Просто изменившееся дыхание, жар, приливший к лицу, импульс «сжать кулаки»... Это – энергия, которая хочет стать эмоцией. И ты можешь выбрать: превратить её в действие и направить на изменение ситуации – или оставить энергией в теле. Ощутить как силу, которая питает твою жизнь. Получилось? Ставь птицу!

Вуаля! Ты управляешь своими эмоциями. Если же, пройдя эти чек-кейсы в указанном порядке, ты не начнёшь самостоятельно выбирать, что тебе пофиг, а что – нет... Что ж, тогда я верну тебе потраченное тобой время в полном объёме.

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

как это убрать?