Які найкращі способи для висловлення своїх емоцій?

Самовираження – це чудовий спосіб ідентифікувати емоції та працювати з ними. Нижче ми пропонуємо список практик, які можуть допомогти у висловленні та переживанні емоцій.

МИСТЕЦТВО Мистецтво може допомогти нам виразити, що ми відчуваємо, коли у нас немає слів або ми не хочемо їх використовувати. Існує багато різних способів використання мистецтва як самовираження. Ось кілька ідей, щоб почати: ✂️Колаж: виріжте зображення з журналів і газет, які відгукуються вам та зображають ваші почуття. Наклейте їх на папір або листівку, щоб створити настрій-колаж.



Намалюйте дерево: намалюйте, яким би ви були деревом. Подумайте, чи воно високе, чи вічнозелене, чи фруктове чи квітне тощо.



🧿Мандала: Мандала на санскриті означає коло. Це індуїстські та буддійські символи Всесвіту, які часто використовуються в медитації. Розмальовка мандали може допомогти вам розслабитися, і ви можете використовувати кольори, щоб виразити свої почуття. Ви можете знайти безплатні шаблони в Інтернеті або намалювати власні. 📔ЗАПИСИ У ЩОДЕННИК Вести щоденник – це чудовий спосіб розібратися зі своїми почуттями, проблемами або цілями. Вам не потрібно писати щодня, тільки тоді, коли маєте бажання. ✍️Писати можна в будь-який час доби. ✍️Ви можете писати скільки завгодно, навіть використовуючи маркери, щоб виділити важливе, якщо хочете. ✍️Ви можете писати від руки або друкувати свій щоденник, якщо вам це простіше - вирішувати вам.

КРЕАТИВНЕ ПИСЬМО Креативне письмо – це потужний спосіб виразити свої емоції. 💭Ви можете спробувати написати вірші, оповідання чи навіть п’єсу. 💭Ви можете писати щотижня або як завгодно часто виділяти час, щоб створити свій художній світ. 💭Ви можете писати на комп'ютері чи від руки, видалити чи знищити після, або зберегти, щоб озирнутися – вирішувати вам.



ТРЕКЕР НАСТРОЮ Фіксування настрою може допомогти вам визначити закономірності та відстежувати зміни. Ви можете спробувати різні способи: ✅Оцініть свої почуття за шкалою від 1 до 10 і записуйте це щодня. ✅Розфарбуйте відрізок кола або один квадрат у зошиті в клітинку. ✅Використовуйте колір, який відображає ваші почуття. ✅Заповнюйте коло/клітинку протягом місяця, і у вас буде візуальне уявлення про свої почуття за цей час. ✅Використовуйте додатки. Доступно багато програм для відстеження настроїв. Майте на увазі, що деякі можуть бути платними.

💌НАПИШІТЬ ЛИСТ Не для надсилання, тільки для вас. 📝Ви можете написати собі в минулому чи майбутньому, коханій людині, а можете й не мати конкретного адресата. Або ви можете звернутися до того, хто зробив вам боляче. 📝Написання листа може бути способом сказати те, що ви ніколи б не сказали особисто, не готові сказати вголос або ще не мали можливості нікому сказати. Іноді ми відчуваємо, що нам потрібно щось сказати комусь, але не завжди потрібно, щоб вони це почули. 📝Після того, як лист буде написаний, ви можете зберегти лист або знищити.