

Емоційний самоаналіз

Спокій – це не що інше, як належний порядок в думках. М. Аврелій

Емоційний самоаналіз – це здатність розрізнати свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу.

Як ви переживаєте емоції?

Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?

Як ви скаржитеся: намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте почуття незручності?

Що робите, коли вимагаєте щось: заохочують партнера, принижують, докоряють або ввічливо просите?

Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера?

Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю?

Як ви відгукуєтеся про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Ще одна техніка емоційного самоаналізу

Два простих запитання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни.

Перше магічне запитання: що відбувається зі мною в цей момент? А саме: Що я зараз роблю? Що я почуваю? Про що я думаю? Як я дихаю?

Друге магічне запитання: що б мені хотілося в наступний момент? Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може, я хочу щось змінити?

Емоційний самоаналіз уможлиблює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації.



Техніка 5-4-3-2-1

(для зняття напруження та переключення уваги)

- 5** предметів, які ми можемо бачити (напр., вікно, картина, людина, взуття, олівець)
- 4** об'єкти, до яких можна доторкнутись (одяг, стілець, телефон, сумка тощо)
- 3** звуки, які можна почути (цокання годинника, спів пташок, шум транспорту і т.п.)
- 2** речі, які можна відчути на запах (парфюми, їжа)
- 1** річ, яку можна спробувати на смак (цукерка, вода, жувальна гумка і т.д.)

Порадник
«Вчимося контролювати емоції»



ЯКІ НАЙКРАЩІ СПОСОБИ ДЛЯ ВИСЛОВЛЕННЯ СВОЇХ ЕМОЦІЙ?

Спокій – це не що інше, як належний порядок в думках.
М. Аврелій

Самовираження — це чудовий спосіб ідентифікувати емоції та працювати з ними. Експерти Інституту когнітивного моделювання пропонують список практик, які можуть допомогти у висловленні та переживанні емоцій.

Мистецтво може допомогти нам виразити, що ми відчуваємо, коли нам бракує 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.



Мандала: мандала на санскриті означає коло. Це індуїстські та буддистські 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.

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



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.



Напишіть лист

Напишіть його 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 його або знищити.



Це цікаво!

У багатьох західних підприємствах є так звані «дошки емоцій», де прийнято писати все. В Японії в організаціях встановлюють гумові манекени босів для виплеску емоцій на практиці. Користуються попитом роботи, які виконують функції «цапа відбувайла». У присутності людини, яка бурхливо виражає свій гнів, такий робот принижено кланяється і просить вибачення. Ці методи прості й ефективні.

