

ВЗАЄМОДІЯ З ЕМОЦІЯМИ: РОЗПІЗНАЙ І ПРИЙМИ!



Щоби помітити емоцію, зупиніться та поставте собі запитання: «Що я зараз відчуваю?». Не хвилюйтеся, якщо не одразу зможете дати відповідь. Розпізнавання емоцій — це навичка, яка тренується протягом усього життя.

Щоб краще ідентифікувати емоцію, використовуйте колесо спектру емоцій або списки емоцій, які можна знайти в інтернеті. Зверніть увагу, що ви можете одночасно відчувати різноманітні емоції, і це — нормально.

Після того, як ви назвали емоцію, спробуйте визначити, наскільки сильною вона є. Скористайтесь шкалою від 1 до 10, де десять означає найсильніший прояв емоції.

Часом буває складно прийняти те, що ви відчуваєте. Пам'ятайте, що емоції не визначають, якою людиною ви є. У часи випробувань різноманітні емоції, що виникають, є нормальною реакцією на ненормальні події.

Щоби прийняти свої емоції, спробуйте подивитися на них як спостерігач. Не оцінюйте їх, не інтерпретуйте та не намагайтеся одразу позбутися. Ви можете уявити емоції як хмари на небі — вони з'являються і зникають, не затримуючись надовго. Пам'ятайте, що прийняття певної емоції не означає, що вам подобається її відчувати, однак ви даєте їй право бути та дозволяєте собі її проживати.