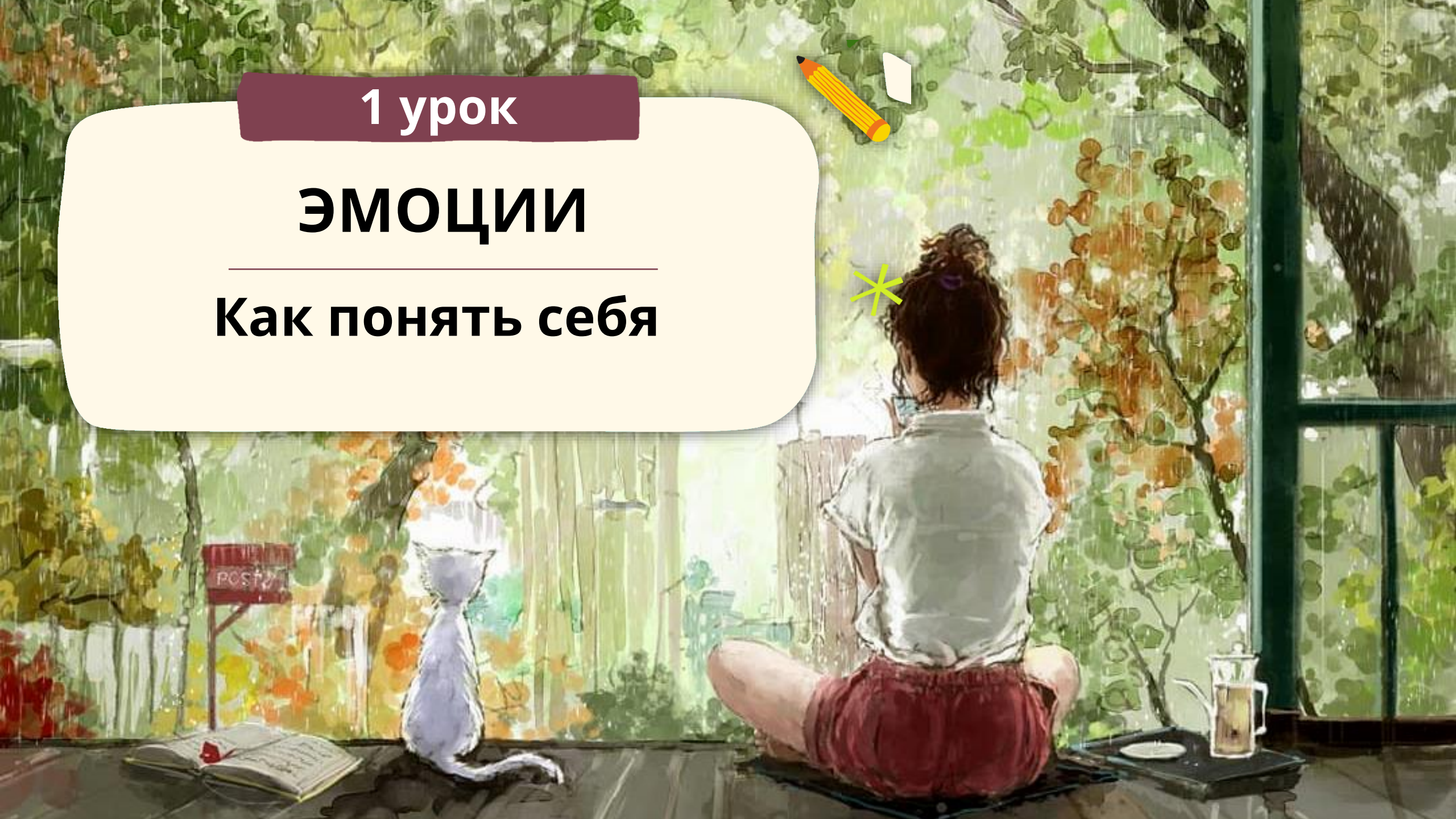


1 урок

ЭМОЦИИ

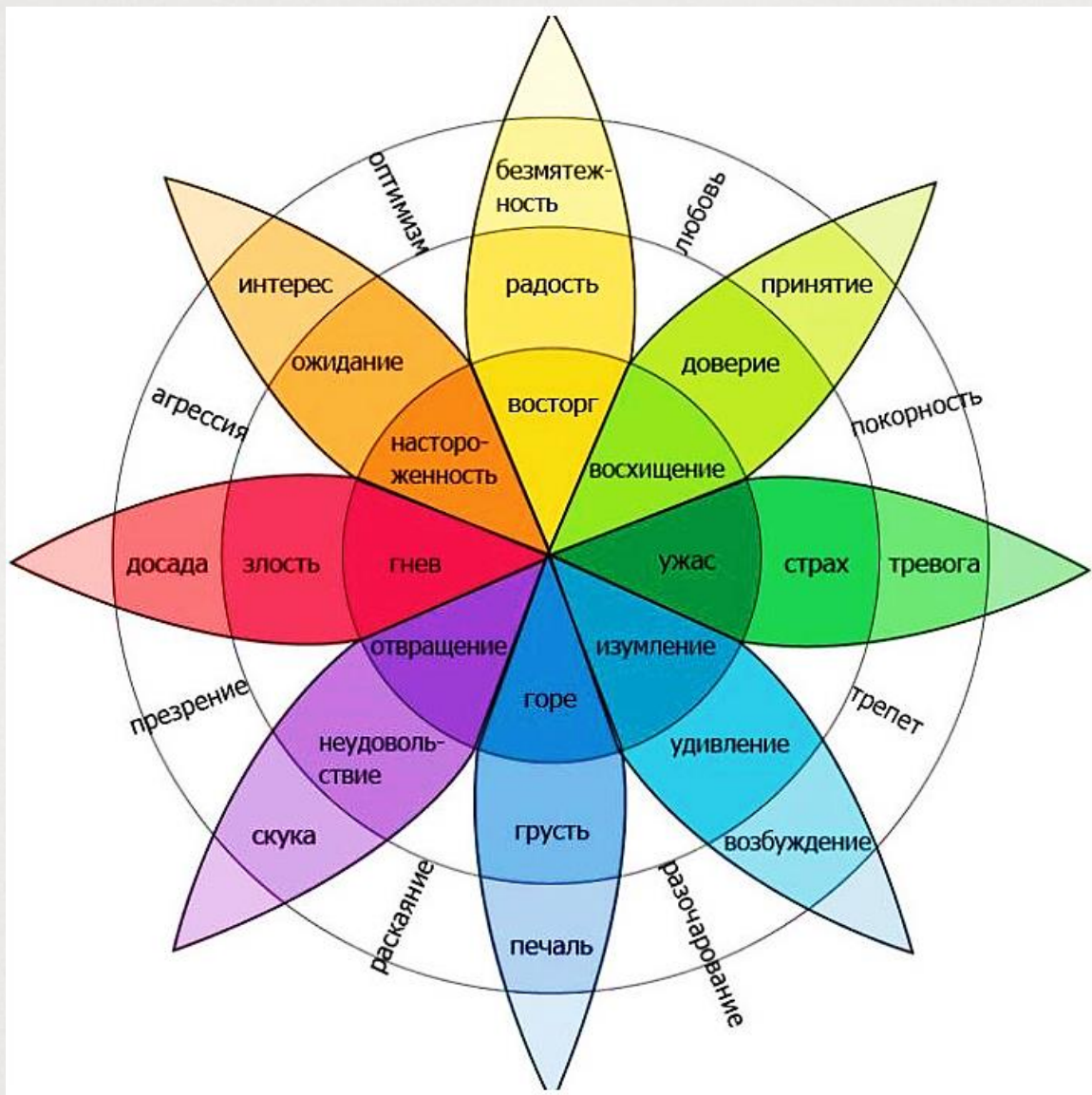
Как понять себя



Наши эмоции - это ключи к нашим желаниям

Если мы понимаем наши эмоции, мы понимаем, что мы хотим на самом деле и понимаем, чего мы НЕ хотим.

У каждого из нас очень много навязанных окружением желаний, чтобы понимать свои истинные желания, **важно видеть связь между своими эмоциями и желаниями.**



Колесо эмоций (Роберт Плутчик)

Центральный круг на колесе – аффекты, средний – базовые эмоции, внешний – некоторые сложные эмоции.

Чем дальше от центра, тем менее интенсивным является переживание, в нижней точке, где лепестки смыкаются, – полное спокойствие, эмоциональный ноль.

Итак, эмоции бывают базовые и сложные.

Аффекты менее контролируемы, а вот сложные эмоции при осознании контролируются лучше.

Шпаргалка сложных эмоций

Гнев + Предвкушение = ЗАПАЛ

Предвкушение + Радость = ОПТИМИЗМ

Отвращение + Гнев = НЕГОДОВАНИЕ

Страх + Удивление = СМЯТЕНИЕ

Радость + Доверие = ЛЮБОВЬ

Печаль + Отвращение = ПРЕЗРЕНИЕ

Удивление + Печаль = ДОСАДА

Доверие + Страх = ПОКОРНОСТЬ

Гнев + Радость = ТРИУМФ

Предвкушение + Доверие = НАДЕЖДА

Отвращение + Предвкушение = ЦИНИЗМ

Страх + Печаль = ОТЧАЯНИЕ

Радость + Страх = РИСК

Печаль + Гнев = ЗАВИСТЬ

Удивление + Отвращение = ШОК

Доверие + Удивление = ЛЮБОПЫТСТВО

Гнев + Доверие = ДОМИНИРОВАНИЕ

Предвкушение + Страх = ТРЕВОГА

Отвращение + Радость = НЕЗДОРОВАЯ ТЯГА

Страх + Отвращение = ВИНА

Удивление + Гнев = ВОЗМУЩЕНИЕ

Доверие + Печаль = СОЧУВСТВИЕ

Радость + Удивление = ВОСТОРГ

Печаль + Предвкушение = ПЕССИМИЗМ

Эмоциональный ноль = ПОКОЙ

Стартовые вопросы для настройки связи с эмоциями и понимания себя

- 1. Что сейчас со мной происходит?**
- 2. Что чувствует моё тело?**
- 3. Что я хочу сделать?**
- 4. Как называется это переживание?**
(помогаем себе кругом эмоций)

Чего же я хочу?

- Задаем себе этот вопрос **каждое утро**.
- **Любой ответ ценный и важный**. Даже если в ответ нет ничего или если в ответ приходит что-то мелкое или нелепое.
- Посмотри по кругу эмоций, **какую эмоцию вызывает** у тебя ответ на твой вопрос.
- * Делаем это упражнение целый месяц

Тест на проявление эмоций,
внимание к своим переживаниям, принятие решений на
основе эмоций и сопереживание другим (жми на код)



ЗАДАНИЕ

- 1.** Практикуем **каждый день 4 вопроса**, чтобы понимать себя и свои эмоции.
- 2.** Начинаем практиковать **«Что Я хочу?»** каждое утро.
- 3.** Пройти **тест**.

