

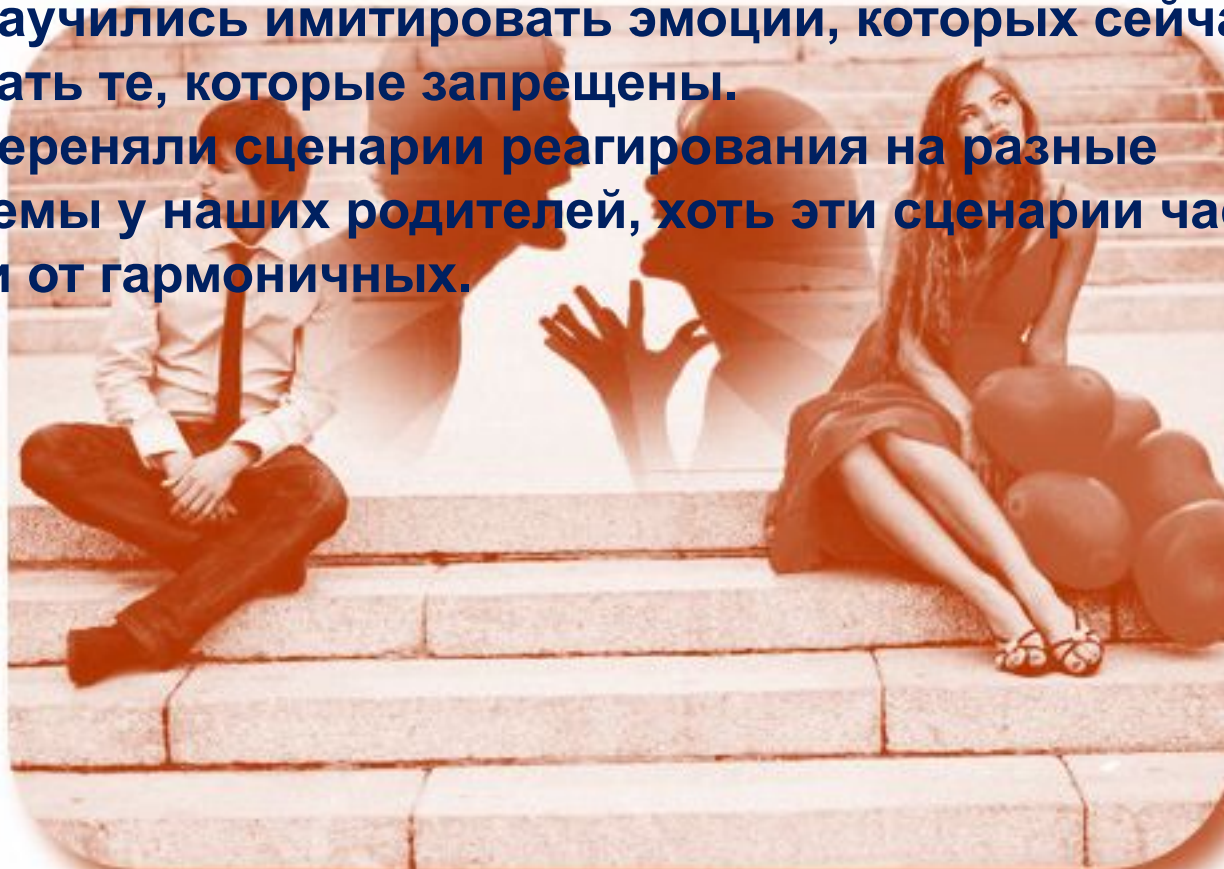
ЭМОЦИИ – КРАСКИ ЖИЗНИ

или КАК ПРОЖИВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



Мы сделали массу выводов об эмоциях, сами того не подозревая, еще в первые годы своей жизни и в результате:

- Мы поделили их на плохие и хорошие, допустимые и запрещённые.
- Мы научились имитировать эмоции, которых сейчас нет и прятать те, которые запрещены.
- Мы переняли сценарии реагирования на разные проблемы у наших родителей, хоть эти сценарии часто далеки от гармоничных.



ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЭМОЦИЯМ

С годами мы превращаемся в «бомбы замедленного действия», наполненные разными неприятными эмоциями.

Мы теряем способность слушать и слышать себя.

Чувствуем одно,
транслируем другое,
говорим третье, думаем
четвертое

Запрещаем себе чувствовать



Подавляя в себе "плохие" эмоции, мы уменьшаем яркость и громкость у "хороших" и постепенно перестаем испытывать и их.

Почему так
тяжело?
Где счастье?

Страхи

Злоба

Обиды

Осуждения

Эгоизм

Обиды

Вина

Привязанности

Обиды



КУВШИН ЭМОЦИЙ

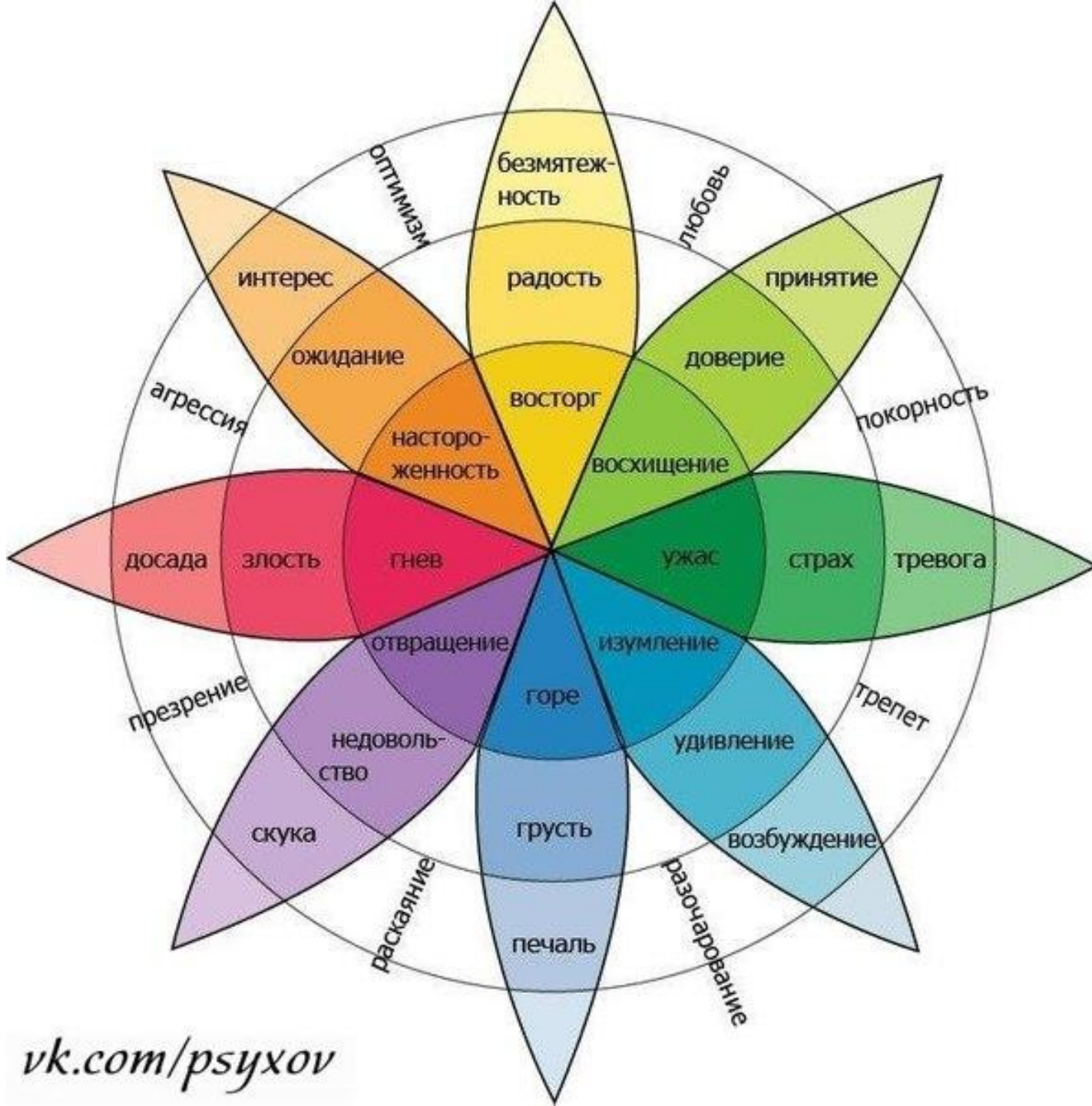
ВТОРИЧНЫЕ ЭМОЦИИ:
гнев, агрессия, раздражение

ПЕРВИЧНЫЕ ЭМОЦИИ:
страх, стыд, обида, боль

БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ:
любви, защиты, безопасности, заботы,
уважения, признания, принятия,
самореализации

ГЛУБИННЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ:
Я любимая. Я хорошая.
Я могу. Я есть.

СВЕРХДУША



ПЯТЬ ЭМОЦИЙ ПРОТИВ ЗДОРОВЬЯ



1. ЗАВИСТЬ

2. РЕВНОСТЬ

3. ВИНА

4. ЖАЛОСТЬ

5. ЖАДНОСТЬ



КРИТЕРИИ ТОГО, ЧТО С ЭМОЦИЯМИ ЧТО-ТО НЕ ТАК:

Вы не умеете плакать

Вы не контролируете себя с близкими

Вы никогда не злитесь

Вы сливаете эмоции на близких и беззащитных

Вы все время плачете

Вы зависаете на одних и тех же эмоциях

У вас есть хронические болезни

**ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПОДАВЛЯЕТ
СВОИ ЭМОЦИИ, НЕ ГОВОРИТ О
СВОЕЙ НЕУСТРОЕЕННОСТИ, О
СВОЕМ ДИСКОМФОРТЕ, О
СВОИХ ОБИДАХ, О СВОЕМ ГНЕВЕ,
ОНА ОЧЕНЬ СИЛЬНО
МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ.**

Руслан Нарушевич



ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ЭМОЦИЯМИ

Испытывать
разные эмоции –
ЭТО НОРМАЛЬНО!

Нет ПЛОХИХ
эмоций

Вы не можете НЕ
ЧУВСТВОВАТЬ то,
что вы чувствуете

ИСПЫТЫВАТЬ гнев и
быть гневливой –
большая разница

Эмоциям нужен
ВЫХОД и
ПРОЖИВАНИЕ
через тело

Выход для
эмоций должен
быть
ЭКОЛОГИЧНЫМ

Эмоции
приходят
ИЗНУТРИ. Они
НЕ СВЯЗАНЫ с
людьми,
которые рядом



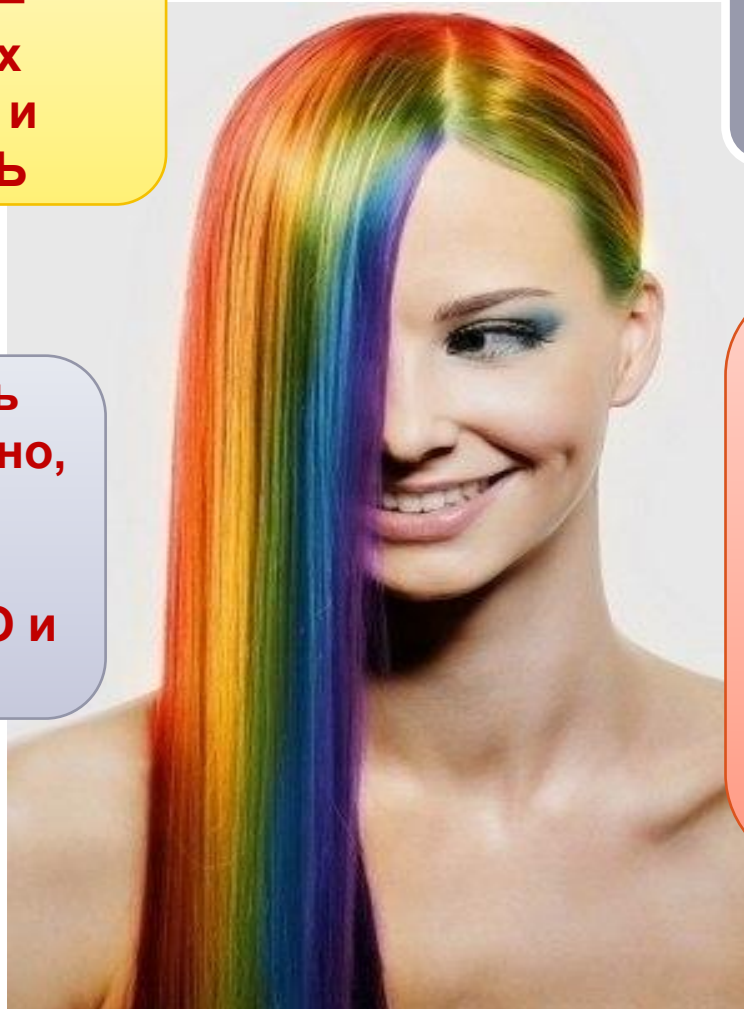
**Первый шаг в работе
с эмоциями –
научиться их
ПРИНИМАТЬ и
ПРИЗНАВАТЬ**

**ПРОЖИВАТЬ
старое и НЕ
КОПИТЬ новое**

**Чтобы прожить
все, что накоплено,
потребуется
ВРЕМЯ.
ЭТО НЕ БЫСТРО и
НЕ ПРОСТО!**

**Так понемногу вы
сможете
расчистить своё
сердце и
добраться до
самого главного.
А самое главное
в любом сердце -
это ЛЮБОВЬ!**

**А где любовь – там и счастье. Хотите быть счастливой?
Разминируйте «бомбу» в собственном сердце!**



СПОСОБЫ ПРОЖИВАНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ:

1. ПИСЬМО ГНЕВА



1. Я злюсь на тебя за то, что...

Список претензий.

2. Я обижена на тебя за то, что...

Список обид.

3. Мне больно от того, что ты...

4. Я разочарована тем, что ты...

8. Я хочу, чтобы...

2. ПРОРИСОВАТЬ ЭМОЦИИ



4. ПЛАКАТЬ, КРИЧАТЬ, РЫДАТЬ



3. ПРОТАНЦЕВАТЬ ЭМОЦИИ



5. МЕДИТИРОВАТЬ



**6. ДАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ,
НАГРУЗКУ ТЕЛУ**



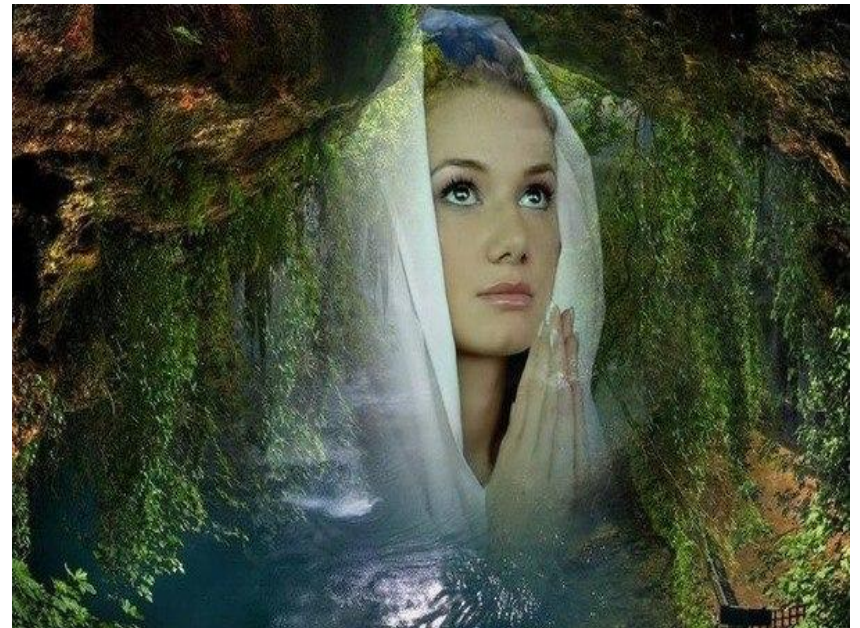
**7. ЧТО-ТО РВАТЬ, БИТЬ,
БРОСАТЬ, ТОПТАТЬ**



**8. СДЕЛАТЬ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ,
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ**



9. МОЛИТЬСЯ



СОВЕТ ДНЯ:



НАША ГРУППА В КОНТАКТЕ:

Клуб «Благодать»
Краснодар

