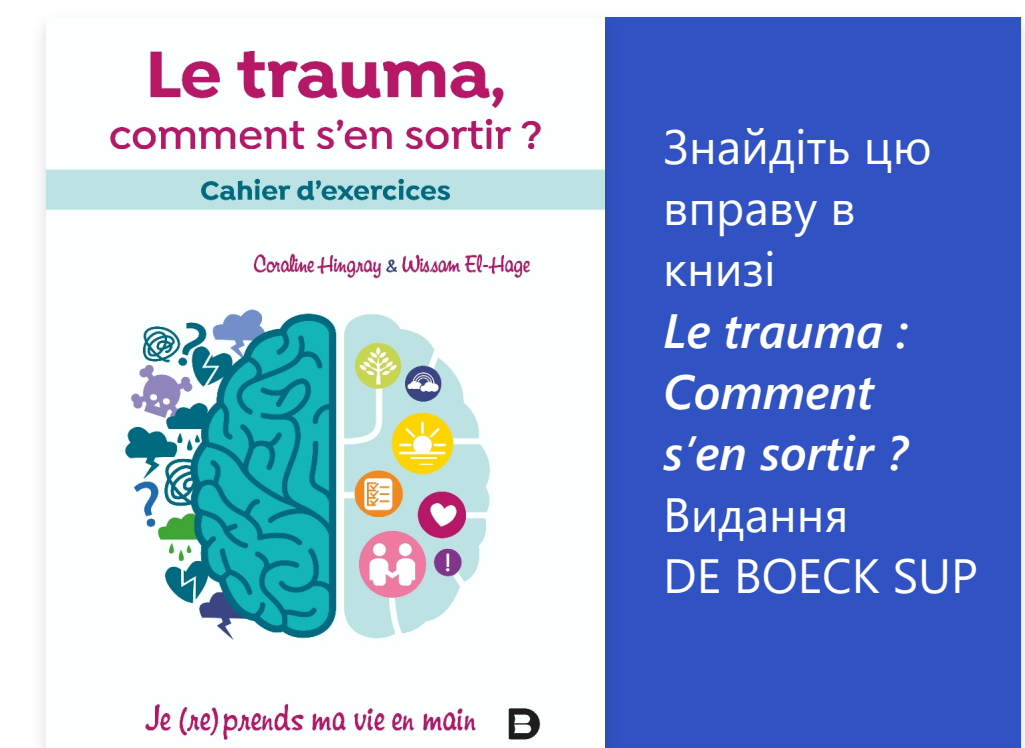


Лист із вправами

Я ІДЕНТИФІКУЮ ТА ПРИЙМАЮ СВОЇ ЕМОЦІЇ



Знайдіть цю вправу в книзі *Le trauma : Comment s'en sortir ?* Видання DE BOECK SUP

Кілька моментів, щоб краще керувати нашими емоціями
Коли я стикаюся з емоціями:

1 Я намагаюся розпізнати свої емоції

Я розпізнаю свої емоції, прислухаючись до того, що відчуваю на рівні думок, а також на рівні тіла. Деякі фізичні відчуття є специфічним проявом певних емоцій.

2 Я описую свої емоції з подробицями.

Важливо вміти добирати слова для визначення емоцій і характеризувати їх детально. Бути в розпачі - це не те ж саме, що сумувати.
Бути стурбованим - це не те ж саме, що бути нажаханим. Злість - це не те ж саме, що нудьга.

3 Я намагаюся прийняти свої емоції, відпускаю контроль.

Боротьба з якимось явищем збільшує його інтенсивність.
Прийняття емоції - це вже вирішення проблеми!

4 Я не намагаюся якомога швидше позбутися своїх емоцій!

Це може допомогти в короткостроковій перспективі, але це може ускладнити ситуацію для мене в довгостроковій перспективі!

5 Я ставлюся до себе з добротою і співчуттям!

Остерігайтеся нагнітання емоцій!

Лист із вправами Я ІДЕНТИФІКУЮ ТА ПРИЙМАЮ СВОЇ ЕМОЦІЇ

Визначте свої емоції

Це денна вправа із самоспостереження. Це може здатися нудним, але це чудовий спосіб краще пізнати один одного. Опишіть у діаграмі свої неприємні емоційні моменти дня.

День і час	Що я роблю	Те, що я відчуваю як емоції	Інтенсивність цієї емоції від 0 до 10	Я називаю свої емоції та почуття
21:30	Я перед телевизором, там сцена агресії, яка нагадує мені про мою власну агресію.	СТРАХ	8	В паніці, нажаханий

Лист із вправами Я ІДЕНТИФІКУЮ ТА ПРИЙМАЮ СВОЇ ЕМОЦІЇ

Ось невеликий, але невичерпний лексикон, який може допомогти вам добирати більш точні слова про свої емоції, щоб краще зрозуміти їхню інтенсивність.

Інтенсивність	Страх	печаль	гнів
+	Мати передчуття, побоювання	Засмучений, розгнівний	Відчувати гіркоту, незадоволення
	Вразливий, недовірливий	Депресивний	Роздратований, розчарований
	Знервований, застресований	Ображений, розчарований	Фрустрований
++	Занепокоєний, стурбований	Непотрібний, занедбаний безпорадність	Розсерджений
	Стривожений	Нещасний.	Роздратований
	Наляканий.	В депресії	Обурений
	В паніці	Присоромлений, винний	Збурений
+++	Розгублений	Меланхолічний	агресивний, злий
++++	Пригнічений, безпорадний,	Пригнічений, ошелешений	розлючений, у нестямі
	Наляканий	Зневірений	Розгніваний