

ФУНКЦИИ И ПРОЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ



ГЛАВНОЕ ОБ ЭМОЦИЯХ

- ✔ Эмоции нам нужны. Любые
- ✔ Большинство эмоций вшито эволюцией в нашу ДНК, от них нельзя избавиться
- ✔ Контроль эмоций сильно затруднен, потому что эмоции это комплексные реакции и не на все их составляющие мы можем влиять
- ✔ В значимых для нас сферах жизни и вещах есть как «положительные», так и «отрицательные» эмоции
- ✔ У каждой эмоции есть своя функция, зная ее вам будет легче прожить эмоцию
- ✔ Эмоции – это комплексные реакции. Изменяя какую-либо ее часть, можно изменить реакцию полностью
- ✔ Наблюдение, описание и обозначение эмоций может помочь в их регуляции

ЧТО ДЕЛАЮТ ДЛЯ НАС ЭМОЦИИ?

ЭМОЦИИ МОТИВИРУЮТ (И ОРГАНИЗУЮТ) НАС К ДЕЙСТВИЮ

- Эмоции мотивируют наше поведение. Эмоции подготавливают нас к действию. Как правило, в биологии побуждение к какому-либо действию в результате определенной эмоции уже запрограммировано.
- Эмоции экономят время, когда нужно действовать в важных ситуациях. Эмоции особенно важны, когда у нас нет времени на долгие раздумья.
- Сильные эмоции помогают преодолеть препятствия – как в нашем собственном разуме, так и в окружающем мире.

ЭМОЦИИ СООБЩАЮТ ИНФОРМАЦИЮ ДРУГИМ ЛЮДЯМ (И ВЛИЯЮТ НА НИХ)

- Выражения лица запрограммированы эмоциями. Выражения лица передают информацию быстрее слов.
- Язык нашего тела и тон голоса также запрограммированы. Нравится вам или нет, но они тоже сообщают другим людям о наших эмоциях.
- Когда важно сообщить или передать какую-либо информацию другим людям, бывает сложно изменить эмоции.
- Независимо от наших намерений, проявление наших эмоций влияет на других людей.

- Эмоциональные реакции сообщают нам важную информацию о ситуации. Эмоции являются сигналами или предупреждением о том, что что-то происходит.
- Внутренний голос, как интуиция – это реакция на что-то важное в ситуации. Это помогает нашим эмоциям заставлять нас проверять факты.
- Осторожно! Иногда мы принимаем эмоции за факты об окружающем нас мире: чем сильнее эмоция, тем сильнее наше убеждение, что эмоция основана на факте (пример: «Я не уверен, значит, я некомпетентен», «Если я чувствую себя одиноким, когда остаюсь один, то мне не следует оставаться одному», «Я уверен в чем-либо, значит, это правильно», «Я боюсь чего-либо, значит, это опасно», «Я люблю его, значит, он хороший»).
- Мы считаем, что наши эмоции отражают факты об окружающем нас мире, и мы их используем, чтобы обосновать свои мысли или действия. Если эмоции заставляют нас игнорировать факты, это может обернуться бедой.

ПОЧЕМУ ТАК СЛОЖНО УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ?

БИОЛОГИЯ

- Биологические аспекты осложняют управление эмоциями.

ОТСУТСТВИЕ НАВЫКОВ

- Вы не знаете, как управлять своими эмоциями.

ПОДКРЕПЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Ваше окружение подкрепляет вас, когда вы очень эмоциональны.

СМЕНА НАСТРОЕНИЙ

- Ваше текущее настроение, а не здравый смысл определяет ваши действия. На самом деле, вы не хотите тратить время и усилия на управление своими эмоциями.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

- Сильный эмоциональный стресс заставит вас забыть навыки. Вы не можете выполнять то, что чему научились, или понять, что нужно делать.

МИФЫ ОБ ЭМОЦИЯХ

- Мифы (например, ложные представления) об эмоциях мешают вам управлять своими эмоциями. Миф о том, что эмоции – это плохо или признак слабости, приводит к избеганию эмоций. Миф о том, что сильные эмоции необходимы или являются частью нас, мешают вам управлять своими эмоциями.

МИФЫ ОБ ЭМОЦИЯХ

1. Есть только одна правильная эмоция для определенной ситуации.
2. Если другие увидят, что мне плохо, они посчитают меня слабой
3. Негативные эмоции – это плохие или разрушительные эмоции.
4. Проявлять эмоции – значит, не контролировать себя.
5. Некоторые эмоции – глупые.
6. Все болезненные эмоции – результат плохого отношения.
7. Если другие не одобряют мои эмоции, значит, я не должна их испытывать.
8. Другие люди лучше разбираются в моих чувствах.
9. Болезненные эмоции не важны, их следует игнорировать.
10. Недостаточно просто пытаться управлять сильными эмоциями.
11. Опровержение
12. Творческая деятельность – это зачастую сильные, не поддающиеся управлению эмоции.
13. Драма – это круто!
14. Неестественно пытаться изменить мои эмоции.
15. Суть эмоций в том, что факты – не главное.
16. Люди должны поступать так, как им хочется.
17. Поступать так, как велят эмоции – признак истинной независимой личности.
18. Мои эмоции – это я.
19. Люди любят меня за мои эмоции.
20. Эмоции просто случаются безо всякой причины.
21. Эмоциям всегда нужно доверять.
22. Любой другой МИФ

*ОПРОВЕРГНИТЕ КАЖДЫЙ МИФ,
И РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ СТАНЕТ ДЛЯ ВАС ГОРАЗДО ПРОЩЕ*

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Гнев

- Злость Ожесточение Бешенство
- Негодование Мстительность
- Раздражение Гнев Брезгливость
- Раздражительность Разгневанность
- Возбуждение Ярость Угрюмость
- Возмущение Надоедание Фрустрация
- Враждебность Неистовство

ФУНКЦИИ ГНЕВА

Сообщить вам о том, что ваши границы нарушаются (ваши чувства и мнение обесцениваются или не принимается в расчёт: «меня не уважают»)

Дать вам энергию на исправление ситуации (отразить границы, забрать то, что вы хотите, заставить других вас уважать)

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Вам мешают в достижении важной цели.
 - На вас или кого-то, кого вы любите, напали или угрожают.
 - Потеря власти, статуса или уважения других.
 - Ситуация развилась не так, как вы ожидали.
 - Физическая или эмоциональная боль.
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Считаете, что с вами обошлись нечестно.
 - Вините себя и других.
 - Считаете, что вам мешают в достижении важных целей.
 - Считаете, что все «должно» быть по-другому.
 - Упорно считаете, что вы правы.
 - Считаете какую-либо ситуацию нелогичной или неправильной.
 - Снова и снова обдумываете событие, которое вызвало ваш гнев в первую очередь.
- Другое: _____

ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Мышцы напряжены.
 - Зубы плотно сжаты.
 - Кулаки сжаты.
 - Такое чувство, как лицо пылает, или вам становится жарко.
 - Чувство, что вы вот-вот взорветесь.
 - Не можете остановить слезы.
 - Хотите ударить кого-нибудь или ударить в стену, бросить или разорвать что-нибудь. Хотите причинить вред другим.
- Другое:_____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Физическая или вербальная агрессия.
 - Агрессивные или угрожающие жесты.
 - Разбиваете, бросаете или ломаете вещи.
 - Тяжелая походка, задеваете или бьетесь о стены.
 - Выходите из помещения.
 - Громко, раздражительно или саркастично разговариваете.
 - Оскорбляете или сквернословите.
 - Критикуете или жалуетесь.
 - Сжимаете руки или кулаки.
 - Хмурите брови, не улыбаетесь, у вас презрительное выражение лица.
 - Погружаетесь в раздумья или избегаете других людей.
 - Плачете.
 - Ухмыляетесь.
 - Красное или пылающее лицо.
- Другое:_____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Сужение внимания.
 - Постоянно думаете только о ситуации, которая вызвала злость.
 - Снова и снова вспоминаете ситуацию, которая вызвала вашу злость, или ситуации из прошлого. Представляете ситуации в будущем, которые могут вызвать вашу злость.
 - Деперсонализация, диссоциативный опыт, бесчувственность.
- Другое:_____

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Страх

Страх Тревожность Опасение Боязнь
 Нервозность Ужас Истерия Испуг Жуть
 Взволнованность Шок Беспокойство
 Паника Фобия Трепет

ФУНКЦИИ СТРАХА

самосохранение

выживали лучше
именно тревожные
особи

спастись
от угрозы

предотвратить
негативное развитие
событий

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Воспоминания
 - Когда вашей жизни, здоровью, или ваше благополучию что-то угрожает.
 - Ситуация. Когда кому-то другому угрожают
 - Ситуации из прошлого, когда с вами случались какие-то неприятные моменты
 - Пребывание в новой, незнакомой ситуации
 - Тишина.
 - Толпа, шум
 - Необходимость выполнения чего либо в присутствии других
 - Выход из дома.
 - Темнота
 - Негатив или агрессия в ваш адрес
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Я могу сейчас умереть
 - Мне причинят вред или сделают больно
 - У меня отберут что-то ценное
 - Меня отвергнут, раскритикуют
 - Я могу опозориться
 - Я буду выглядеть неудачником
 - Это будет провал моей жизни
 - Мне никто не поможет
 - Я могу потерять близкого, дорогого мне человека
 - Я потеряю то, к чему я стремился (ась)
- Другое: _____

ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Чувство тошноты
- Одышка
- Учащенное сердцебиение.
- Ощущение удушья, комок в горле
- Напряжение в мышцах, судороги.
- Желание закричать или позвать.
- Желание убежать.
- Озноб, дрожь.
- Другое:_____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Бегство, поспешный уход
- Затрудненное дыхание
- Соккрытие или избегание чего вы опасаетесь.
- Дрожащий голос
- Мольба или крик о помощи
- Говорить меньше или становиться безмолвным
- Бегающие глаза или застывший взгляд
- Озираться по сторонам
- Плач
- Потоотделение
- Понос, рвота, ощущение удушья
- Учащенное сердцебиение
- Онемение в руках и ногах
- Вялость, слабость, головокружение
- Ощущение жары или холода (приливы)
- Другое:_____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Сужение внимания
- Гипервентиляция легких
- Невозможность сосредоточиться
- Дезориентация
- Потеря контроля над собой
- Фантазирование об опасной ситуации
- Изолирование себя
- «Пережевывание» ситуации или других возможных опасных моментов Возвращение в опасную ситуацию

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Отвращение

Отвращение Неприязнь Отталкивание
 Омерзение Насмешка Ненависть
 Презрение Брезгливость Гадливость
 Возмущение Антипатия Осмеивание
 Отрицание Тошнота Злоба

ФУНКЦИИ ОТВРАЩЕНИЯ

самосохранение

создать дистанцию между собой
 и чем-то/кем-то, что может вас
 повредить физически или морально

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Отходы продуктов жизнедеятельности человека или животного
- Приближение грязного, вонючего человека или животного
- Попробовать что-то или проглотить что-то, что вы действительно не хотите.
- Видеть или быть рядом с мертвым, разлагающимся телом
- Прикоснуться к тому, что вам неприятно
- Наблюдать за тем, кто унижается или за тем, кто унижает чье-то достоинство, видеть кровь
- Наблюдать за или слышать как человек лицемерит
- Увидеть или услышать о факте насилия над ребенком или другом виде насилия
- Быть вынужденным смотреть за чем-то, что идет в разрез с вашей системой ценностей
- Вынужденные и нежелательный сексуальный контакт
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Полагаете (верите), что вы проглотили что-то ядовитое
- Ваше тело или сознание загрязнены
- Ваше тело или какая-то его часть отвратительны
- Кругом одни подонки и мрази или то, что другие, не уважают авторитет группы
- Чувство морального превосходства над другими
- Сильное недовольство собой, своими чувствами, мыслями или поведением
- Осуждение человека как аморального или согрешившего
- Оценивание чьего-либо тела как отвратительного
- Другое: _____

ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Чувство тошноты
- Позывы к рвоте
- Комок в горле
- Отказ от пищи и еды
- Сильное желание разрушить или избавиться от чего-то
- Позыв принять душ
- Желание убежать или оттолкнуть
- Ощущение нечистоты, запачканности
- Чувство духовной загрязненности
- Обморочное состояние
- Другое:_____

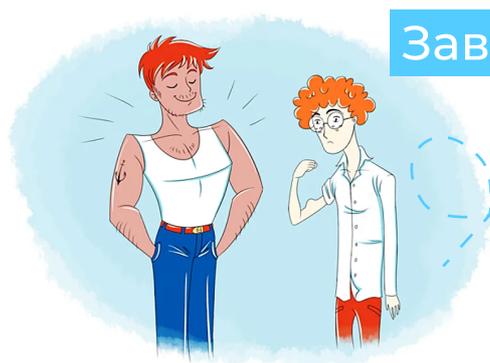
ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Рвота, сплевывание
- Закрывание глаз/ отведение глаз в сторону
- Мытье, принятие ванны, душа
- Смена одежды, уборка помещения
- Отказ от еды и питья
- Избегание, убегание, отталкивание
- Относиться с пренебрежением
- Переступить через кого-то
- Физически атаковать объект, который вызывает отвращение
- Ругаться, нецензурно выражаться
- Сжимать руки в кулаки
- Хмуриться, не улыбаться
- Недовольное выражение лица
- Саркастический тон голоса
- Поднимать верхнюю губу вверх
- Другое:_____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Сужение внимания
- Многочасовые раздумья о объекте/ситуации, вызвавшей отвращение
- Сверхповышенная чувствительность к грязи
- Другое:_____

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Зависть

- Зависть Ожесточенность Алчность
- Стремление Пристрастие Недовольство
- Рассерженность Недовольство
- Разочарование Унылый Корысть Жадность
- Страстное Желание Мелочность,
- Ничтожность Негодование Желание

ФУНКЦИЯ ЗАВИСТИ

подсказывает вам, что вы не в контакте с вашими ценностями, за тем, чему вы завидуете, стоит найти самую суть этих ценностей

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Кто-то обладает чем-то, что вы очень хотите или в чем
 - нуждаетесь, но не можете иметь. Вы не являетесь частью общества.
 - Кажется, что некоторые имеют все.
 - Вы одиноки, в то время как другие веселятся.
 - Кто-то получает кредит на то, что у вас уже сделано.
 - Кто-то получает положительное одобрение за что-то, а вы нет.
 - Другие получают то, что вы хотите и не можете иметь.
 - Вы находитесь среди людей, которые имеют больше, чем вы.
 - Кто-то с кем вы соперничаете оказывается более успешен в сфере, которая важна для вас.
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Вы считаете, что заслуживаете то, что другие имеют.
 - Вы считаете, что это крайне несправедливо, что у вас в жизни так плохо, по сравнению с другими. Вы считаете себя неудачником.
 - Вы считаете себя неполноценным, неудачником или заурядным по сравнению с другими, на которых бы вы хотели походить.
 - Сравнение себя с другими, у которых есть чего-то больше, чем у вас.
 - Сравнение себя с другими людьми, которые имеют такие качества, которые вы сами хотели бы иметь. Вы считаете, что другие имеют больше, чем вы.
 - Вы считаете себя недооцененным.
- Другое: _____

ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Мышечное напряжение.
 - Зубы плотно сжаты, рот напряжен.
 - Чувство, что лицо краснеет и становится горячим.
 - Чувство неподвижности в теле.
 - Боль в животе.
 - Желание получить еще.
 - Желание сделать больно тем людям, которым вы завидуете.
 - Желание что бы те люди, которым вы завидуете, потеряли то, что имеют, стали неудачниками или им было плохо.
- Другое:_____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Вы делаете все, что можете, чтобы иметь то, что и другой человек.
 - Работаете намного больше, чтобы получить то, что хотите.
 - Стараетесь улучшить себя и вашу ситуацию
 - Забираете или разрушаете то, что принадлежит другому.
 - Делаете что-то, чтобы получить еще.
 - Делаете что-то, чтобы другой человек потерял то, что у него есть.
 - Говорите подлые вещи про другого человека или делаете так, чтобы он выглядел плохо в глазах других людей.
 - Стараетесь быть лучше, чем другие люди.
 - Избегаете людей, которые имеют то, что вы хотите.
- Другое:_____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Ограничение внимания. Важно только то, что у других есть, а у вас нет. Размышления о том, что другие имеют больше, чем вы.
 - Не принимаете в расчет то, что имеете, не цените то, что есть и что другие делают для вас. Размышляете о том, чего не имеете.
 - Принимаете решение к изменению.
- Другое:_____

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Счастье

- Счастье Удовольствие Наслаждение Облегчение
- Развлечение Увлеченность Надежда
- Удовлетворение Блаженство Энтузиазм Веселье
- Восторг Жизнерадостность Эйфория Веселость
- Триумф Волнение Ликование Восторг
- Возбуждение Оптимизм Интерес Стремление
- Веселье Удовольствие Экстаз Радость Гордость
- Ликование Радость Восхищение

ФУНКЦИЯ СЧАСТЬЯ

сближаться, объединяться, подкреплять поведение, выгодное для эволюции

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Получение прекрасного сюрприза
 - Реальность превосходит ваши ожидания
 - Получение желаемого
 - Получение чего-то, над чем вы тяжело работали и волновались.
 - События оборачиваются лучше, чем вы думали они будут.
 - Вы удачливы
 - Достижение желаемого результата
 - Получение достижений, уважения и похвалы.
 - Получение любви, симпатии или привязанности.
 - Вы получили признание.
 - Принадлежность к чему-то, кому-то или к группе.
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Объяснение счастливых событий такими какие они есть, без преувеличения или преуменьшения их значения.
- Другое: _____

ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

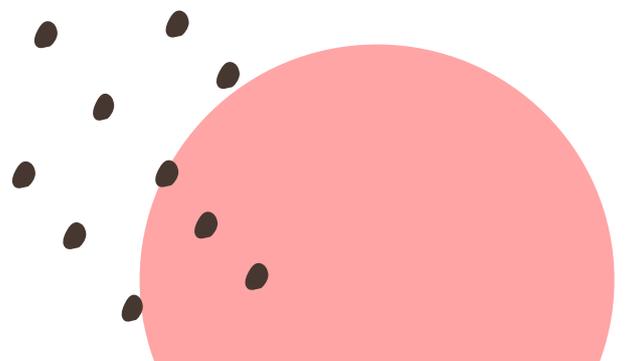
- Чувство возбуждения
 - Вы чувствуете себя энергичным, активным.
 - Чувство смеха и хихиканья.
 - Чувствуете, что покраснели.
 - Чувство спокойствия
 - Желание продолжать делать то, что вызывает счастье.
 - Чувство умиротворения
 - Чувство открытости
- Другое: _____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Улыбчивость
 - У вас светлое, сияющее лицо.
 - Вы воздушны и игривы.
 - Контактируете с хорошими чувствами.
 - Разделяете чувства
 - Глупость
 - Объятия с людьми
 - Прыжки вверх и вниз
 - Говорите позитивные вещи.
 - Вы говорите восторженным и бодрым голосом.
 - Вы разговорчивы и даже слишком.
- Другое: _____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Вы вежливы и дружелюбны.
 - Делаете приятные вещи другим людям.
 - У вас позитивный взгляд на вещи, видите лучшую сторону.
У вас высокий порог к беспокойству или раздражению.
 - Воспоминания и воображение того времени, когда вы были счастливы. Ожидание счастья в будущем.
- Другое: _____



КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Ревность

- Ревность Осторожность Прилипший Сжимание
- Защищающий Недоверчивый Страх потерять
- кого-то Собственник Соперничающий
- Подозрительный Самозащитный Настороженный
- Бдительный

ФУНКЦИЯ РЕВНОСТИ

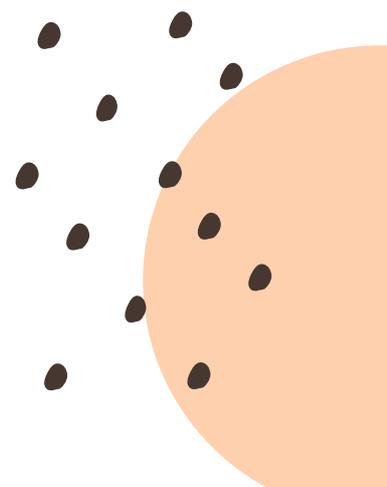
Не базовая эмоция поэтому может нести в себе различные функции от защиты до нападения

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Важные взаимоотношения под угрозой или есть опасность их потери.
 - Потенциальный конкурент уделяет внимание кому-то, кого вы любите.
 - Кто-то: Угрожает убрать важные вещи из вашей жизни.
 - Встречается с кем-то, кто вам нравится.
 - Игнорирует вас, пока разговаривает с друзьями о вас.
 - Более привлекателен, общителен, или самоуверен чем вы.
 - Вас считает неважным человек, к которому вы хотите быть ближе.
 - Ваш партнер говорит вам, что хочет больше времени проводить в одиночестве.
 - Ваш партнер флиртует с кем-то еще.
 - Человек, с которым вы романтически связаны, смотрит на кого-то другого.
 - Вы узнаете что человек, которого вы любите, имеет роман с кем-то еще.
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Убеждения в том, что: Ваш партнер не заботится о вас больше.
 - Вы ничто для вашего партнера
 - Ваш партнер собирается покинуть вас.
 - Ваш партнер ведет себя неуместно
 - Вы не достигли уровня ваших сверстников
 - Я заслужил больше, чем ты получаешь.
 - Убеждения в: Вы были обмануты.
 - Никто не заботится о вас.
 - Ваш соперник притягательный и компетентный.
 - Ваш соперник не безопасный.
- Другое: _____



ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Нехватка воздуха
 - Частое сердцебиение
 - Перехватывает дыхание, ком в горле.
 - Напряженные мышцы
 - Зубы сжаты
 - Становитесь подозрительным к другим
 - Имеете уязвленное самолюбие
- Другое: _____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Насильственное поведение или угрозы насилия к человеку угрожающему забрать что-то.
 - Попытка контролировать свободу человека, которого вы боитесь потерять.
 - Вербальное обвинение в неверности или измене.
 - Шпионаж за человеком.
 - Допрос человека, требование отчета о времени и делах.
 - Сбор доказательств об ошибках.
 - Прилипание, усиление зависимости.
 - Увеличенная или чрезмерная демонстрация любви.
- Другое: _____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Сужение внимания
 - Видите худшую сторону в других
 - Вы не доверяете никому
 - Вы гипербдительны к опасностям для ваших отношений
 - Становитесь изолированным или отчужденным.
- Другое: _____

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Любовь

- Любовь Обожание Привязанность Возбуждение
- Привлекательность Забота Очарование
- Сострадание Желание Обаяние Нежность
- Увлечение Доброта Притягательность Страстное
- желание Вожделение Страсть Сентиментальность
- Симпатия Ласка Душевность

ФУНКЦИИ ЛЮБВИ

строить отношения

оставлять копии
своих генов

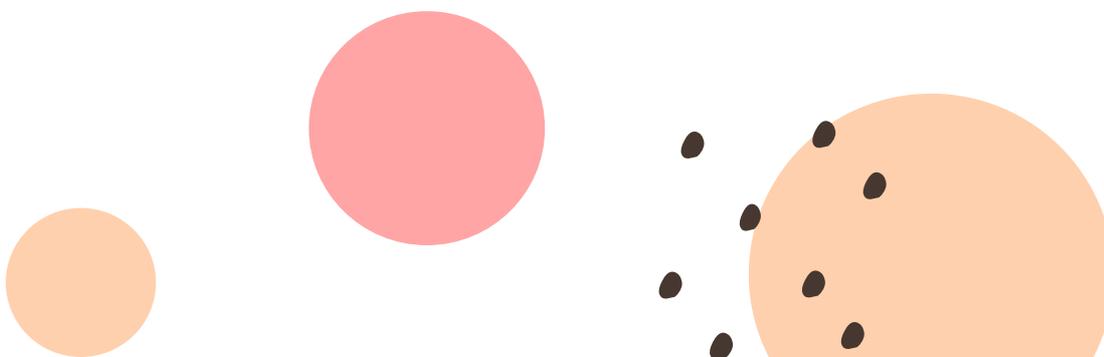
заботиться о потомстве
и соплеменниках

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Человек предлагает или дает то, что вы хотите, в чем нуждаетесь или желаете.
 - Вещи которые вы хотите или желаете.
 - Вещи которые имеют для вас значение или вы восхищаетесь ими.
 - Чувство физической привлекательности.
 - Вы с тем человеком, с которым вам хорошо.
 - Вы проводите много времени с человеком.
 - Вы делитесь особым опытом с человеком.
 - У вас исключительно хорошее взаимодействие с этим человеком.
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Вера в то, что человек любит, нуждается и ценит вас.
 - Мысли, что человек физически привлекательный.
 - Суждение о том, что человек прекрасный, приятный и привлекательный.
 - Вера в то, чтобы человек рассчитывал на или был всегда рядом.
- Другое: _____



ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Когда вы с кем-то или думаете о нем.
 - Чувство возбуждения и переполняющей энергии.
 - Учащенное сердцебиение.
 - Чувство уверенности в себе.
 - Чувство неуязвимости.
 - Чувство счастья, радости или буйности?
 - Чувство теплоты, доверия и безопасности.
 - Чувство расслабленности и спокойствия.
 - Желание лучшего для человека.
 - Желание отдавать.
 - Желание видеть и проводить время с человеком.
 - Желание прожить жизнь с этим человеком.
 - Желание физической близости или секса.
 - Желание эмоциональной близости.
- Другое:_____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Вы говорите : « Я люблю тебя».
 - Выражение позитивных чувств к человеку.
 - Контакт глаз, взгляд глаза в глаза.
 - Прикосновения, ласки, объятия.
 - Сексуальная активность.
 - Улыбчивость.
 - Совместное времяпрепровождение и опыт.
 - Делаете вещи, которые другой человек хочет или нуждается.
- Другое:_____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Вы видите в человеке только положительные стороны.
 - Чувство забывчивости, отвлеченности, мечтательности.
 - Чувство открытости и доверия.
 - Чувство жизни, способности.
 - Воспоминания о других людях, которые вас любили.
 - Воспоминания о других позитивных событиях.
 - Вера в себя. В то, что вы прекрасны, способны и компетентны.
- Другое:_____

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Печаль

- Печаль Отчаяние Горе Стрaдание Агония
- Разочарование Тоска по дому Пренебрежение
- отчуждение Недовольство Сожаление Тоска
- Разочарование Боль Отказ Неудовольствие
- Неуверенность Скорбь Поражение
- Расстроенность Изолированный Стрaдание
- Уныние Угрюмость Одиночество Несчастье
- Депрессия Меланхолия

ФУНКЦИЯ ПЕЧАЛИ

Мимикой и позой, тоном голоса показать соплеменникам, что вам плохо и вы нуждаетесь в поддержке и заботе (получить поддержку и заботу), показывает вам, с какими именно ценностями вы сейчас не в контакте

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Потеря кого-то или чего-то безвозвратно.
 - Смерть кого-то кого вы любили.
 - Вещи происходят не так как вы ожидали или хотели.
 - Вы разлучены с кем-то о ком заботились.
 - Происходит то, чего вы не хотите.
 - Не происходит то, над чем вы работали.
 - Не происходит то, что по вашему убеждению вам нужно.
 - Вы отвержены, не одобряемы или исключены.
 - Открытие, что вы бессильны/ беспомощны.
 - Вы находитесь с кем-то еще кому грустно или больно.
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Убеждение, что разлука с кем-то будет длиться долгое время или никогда не кончится. Убеждение, что вы не получите того, что хотите или нуждаетесь в жизни.
 - Видите вещи или жизнь безнадежными.
 - Убеждение в своей ничтожности или неполноценности.
- Другое: _____

ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Чувство усталости, сниженного настроения или отсутствия энергии.
- Чувство вялости, безразличности, желание остаться в кровати на целый день.
- Чувство, что ничего не будет больше хорошего.
- Боль или чувство сдавленности в груди или животе.
- Чувство, что ты не можешь остановиться плакать или если начнешь плакать, то никогда не сможешь остановиться
- Сложности с глотанием.
- Удушье
- Чувство опустошенности
- Головокружение
- Другое: _____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Избегание.
- Действия беспомощны, остаетесь в постели, не активны.
- Хандра, мрачность или капризность.
- Делаете медленно, шаркающие движения.
- Избегаете действий, которые приносят удовольствия.
- Сдаетесь и не долго пытаетесь достигнуть.
- Говорите грустные вещи.
- Говорите мало или вообще не говорите.
- Используете тихий, слабый, монотонный голос.
- Взгляд потухший.
- Хмуритесь, не улыбаетесь.
- Осанка согнутая.
- Рыдаете, плачете, хныкаете.
- Другое: _____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Невозможность помнить счастливые моменты.
- Размышления о грустных событиях в прошлом.
- Тоска и поиск того, что уже потеряно.
- Чувство раздражения, обидчивости или ворчливости.
- Самообвинение и самокритика.
- Пессимизм Бессонница.
- Нарушение аппетита, несварение
- Другое: _____

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



СТЫД

- Стыд
- Виновость
- Замешательство
- Подавленность
- Раскаяние
- Смущенность
- Волнение
- Унижение
- Неловкость

ФУНКЦИЯ СТЫДА

прекратить поведение или демонстрацию черт личности/характера, которые могут навредить обществу (вы можете быть из него изгнаны)

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Отвержение со стороны людей, о которых вы заботитесь
- Выявление чего-то неправильного у вас другими
- Делать (чувствуя или думая) что-либо, что люди считают неправильным или аморальным
- Сравнить некоторые свои особенности или поведение на соответствие стандартам и чувствовать что вы живете не по стандартам
- Предавать человека, которого вы любите
- Быть выставленным на смех
- Другие нарушают вашу неприкосновенность
- Вспомнить о чем-либо неправильном или аморальном, что вы совершили в прошлом
- Критикуют за что-то в то время, как вы ожидали похвалы
- Иметь переживания и эмоции, которые свели на нет (обесценили)
- Выставили напоказ очень личную информацию вас или вашей жизни
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Полагаете (верите), что другие вас отвергают (отвергли)
- Осуждая себя как худшего, недостаточно хорошего, недостаточно хорошего как другие, признание себя как ни на что неспособного
- Думать, что вы плохой, аморальный и неправильный.
- Думать, что вы ущербный
- Думать, что вы плохой человек или неудачник
- Верить в то, что ваше тело (или часть тела) слишком большое, слишком маленькое или уродливое
- Сравнить себя с другими и думать, что вы неудачник
- Верить в то, что вы непривлекательный

- Думать, что вы живете не в соответствии с ожиданиями других людей от вас
 - Думать, что ваше поведение, мысли или чувства глупые и бестолковые
- Другое:_____

ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Боль в углублении желудка
 - Чувство страха
 - Желание провалиться сквозь землю или исчезнуть
 - Желание спрятаться или закрыть свое лицо и тело
- Другое:_____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Спрятать поведение или особенность от других людей
 - Избегание человека, которому вы причинили вред
 - Избегание людей, которые вас осудили
 - Избегание себя – отвлечение, игнорирование
 - Желание ретироваться, закрыть лицо
 - Склонить голову, пресмыкаться
 - Потакать, говорить, что вы сожалеете снова и снова
 - Смотреть вниз или прочь от других
 - Горбить спину, сутулая и ригидная поза
 - Прекращать разговор, снизить тон голоса во время разговора
- Другое:_____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Избегать думать о своей проступке, выключиться и заблокировать эмоции
 - Импульсивное поведение, чтобы отключить разум или внимание
 - Высокая степень сосредоточенности на себе, озабоченность собой
 - Деперсонализация, диссоциативные переживания, онемение, шок
 - Нападение или обвинения других
 - Конфликты с другими людьми
 - Изоляция, чувство отчужденности
 - Нарушение способности к решению проблем
- Другое:_____

КАК ОПИСЫВАТЬ ЭМОЦИИ?



Вина

- Вина Извинение
- Угрызения совести
- Виновность Сожаление
- Раскаяние Прискорбие

ФУНКЦИЯ ВИНЫ

восстановить отношения после причиненного вами ущерба

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

- Отвержение со стороны людей, о которых вы заботитесь
 - Выявление чего-то неправильного у вас другими
 - Делать (чувствуя или думая) что-либо, что люди считают неправильным или аморальным
 - Сравнить некоторые свои особенности или поведение на соответствие стандартам и чувствовать что вы живете не по стандартам
 - Предавать человека, которого вы любите
 - Быть выставленным на смех
 - Другие нарушают вашу неприкосновенность
 - Вспомнить о чем-либо неправильном или аморальном, что вы совершили в прошлом
 - Критикуют за что-то в то время, как вы ожидали похвалы
 - Иметь переживания и эмоции, которые свели на нет (обесценили)
 - Выставили напоказ очень личную информацию вас или вашей жизни
- Другое: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИИ СОБЫТИЙ

- Полагаете, что Вы виноваты за Ваши действия
 - Вели себя плохо
 - Думаете, что «если бы я мог сделать что-нибудь по-другому»
- Другое: _____

ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Горячее, красное лицо
- Нервозность, нервность
- Удушье
- Другое:_____

ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Попытаться возместить ущерб, загладить поступок,
- установить ущерб, изменить последствие
- Попросить прощение, извиниться, раскаяться
- Подарить подарки, возместить убытки, чтобы попытаться
- компенсировать преступление
- Склонить голову; встать на колени
- Другое:_____

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Принять решения, чтобы измениться
- Произвести изменения в поведении
- Присоединить программу самопомощи
- Другое:_____

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ СЛОВА, ВЫРАЖАЮЩИЕ ЭМОЦИИ

- Усталость, неудовлетворенность, нежелание
- Дистресс
- Застенчивость, хрупкость, робость, скромность, скрытность
- Осторожность, неделание, подозрительность, проницательность
- Неожиданность, изумление, удивление, трепет, испуг, чудо
- Дерзость, храбрость, мужество, решимость
- Всемогущество, чувство компетенции, способность, мастерство
- Сомнение, скептицизм, нерешительность
- Апатия, скука, тупость, тоска, неугомонность, нетерпимость,
- равнодушие, вялость

ПРОВЕРКА ФАКТОВ

Многие эмоции и действия – результат наших мыслей и толкования событий, а не самих событий. Наши эмоции значительно влияют на наши мысли о событиях. Изучая мысли и проверяя факты, можно изменить наши эмоции.

ПРИМЕРЫ ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ФАКТАМ

СТРАХ

1. Вашей жизни или жизни того, кого вы любите, угрожают.
2. Вашему здоровью или здоровью того, кого вы любите, угрожают.
3. Вашему благополучию или благополучию того, кого вы любите, угрожают.
4. Другое: _____

ГНЕВ

1. Вам мешают достигнуть важной цели или мешают тому, что вы хотите сделать.
2. На вас или того, кого вы любите, направили агрессию или причинили боль другие люди.
3. Вас или того, кого вы любите, оскорбили или угрожают.
4. Целостность или статус вашей социальной группы нарушен или им угрожают.
5. Другое: _____

ОТВРАЩЕНИЕ

1. Кто-то, с кем вы общаетесь, может на вас пагубно влиять.
2. Кто-то, кто вам очень не нравится, прикасается к вам или тем, кого вы любите.
3. Вы находитесь рядом с человеком или группой людей, чье поведение или ход мыслей серьезно вредит или отрицательно влияет на вас или группу, к которой вы принадлежите.
4. Другое: _____

ЗАВИСТЬ

1. Другой человек или группа людей обладают тем, чего у вас нет, или в чем вы нуждаетесь.
- Другое: _____

РЕВНОСТЬ

1. Очень важные или желаемые отношения или объект в вашей жизни в опасности, ему могут навредить, или вы можете его утратить.
2. Кто-то угрожает отобрать у вас ценные для вас отношения или объект.
3. Другое: _____

ЛЮБОВЬ

1. Любовь к человеку, животному или предмету делает лучше вашу жизнь или жизнь тех, кого вы любите.
2. Любовь к человеку, животному или предмету повышает ваши шансы на достижение ваших личных целей.
3. Другое: _____

ПЕЧАЛЬ

1. Вы что-то или кого-то утратили навсегда.
2. Дела идут не так, как вам хотелось или как вы ожидали и надеялись.
3. Другое: _____

СТЫД

1. Вас отвергнет человек или группа людей, которые важны для вас, если какая-либо черта вашего характера или поведение станут широко известны.
2. Другое: _____

ВИНА

1. Ваше поведение противоречит вашим ценностям или моральному кодексу.
2. Другое: _____

Интенсивность и длительность эмоции может быть оправдана в зависимости от того:

- 1 Какова вероятность, что ожидаемый вами исход ситуации все-таки случится.
- 2 Насколько серьезен и/или важен для вас исход ситуации.
- 3 Насколько эффективна эмоция в вашей жизни в текущий момент.

ПРИМЕР ПРОВЕРКИ ФАКТОВ (ОТВРАЩЕНИЕ)

Отвращение *СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ*, если:

- Вы можете отравиться или заразиться от контакта с кем-то или чем-то
 - Кто-то, кто вам глубоко неприятен, трогает вас или кого-то, кто вам близок и дорог
 - Вы в кругу людей или с человеком, чье поведение или мышление может пагубно повлиять на вас или других людей
- Другое _____

Выполняйте эти действия, если ваше отвращение *НЕ ПОДКРЕПЛЕНО* фактами или *НЕЭФФЕКТИВНО*:

Выполняйте действия, **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ** вашим побуждениям
Например:

ПРИБЛИЗЬТЕСЬ
Ешьте, пейте, стойте рядом, потрогайте то, что вы считаете отвратительным.

ПРОЯВИТЕ ПОНИМАНИЕ И СОЧУВСТВИЕ к человеку, к которому вы чувствуете отвращение или презрение

Попробуйте увидеть ситуацию с другой точки зрения. Найдите веские причины, почему другой человек так себя ведет или так выглядит.

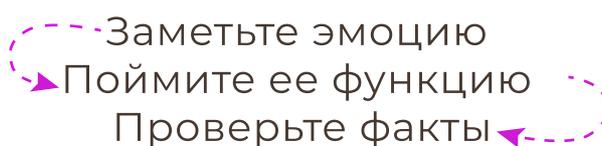
ВОЗЬМИТЕ в руки то, что заставляет вас испытывать эмоцию отвращения. Используйте все органы чувств (вдыхайте, разглядывайте, трогайте, слушайте, пробуйте на вкус)

Будьте **ДОБРЫМ** и **ЛЮБЕЗНЫМ** с тем, кого вы презираете, посмотрите на мир глазами этого человека

СМЕНИТЕ ПОЗУ:
разожмите руки ладонями вверх, расслабьте пальцы, расслабьте мышцы грудной клетки и мышцы живота, разожмите зубы, расслабьте лицевые мышцы, улыбнитесь легкой полуулыбкой.

ИЗМЕНИТЕ ХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СВОЕМ ТЕЛЕ. Например, измените темп дыхания с помощью глубоких вдохов и выдохов животом

КАК ОСЛАБИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СТРАДАНИЯ?



Действуйте если эмоция соответствует фактам + **ПРОЖИВАЙТЕ ЕЕ**
Если эмоция иррациональная – проживите ее следующим образом

КАК ПРОЖИТЬ ЭМОЦИЮ?



ЕЩЕ ОДИН ВАРИАНТ ПРИНЯТИЯ

Для некоторых людей расширение дается не просто. Есть страх, что если я буду расширяться, то чувство атакует меня, буквально заполнив собой все пространство внутри меня. Поэтому если это про вас, то вот вам еще один вариант.

Просканируйте свое тело и выберите наиболее дискомфортное ощущение. Исследуйте его глаза опытного ученого из позиции - **Я наблюдатель.**

Какого оно размера? Какой формы? Жидкое, твердое, газообразное? Прозрачное или светопроницаемое? Какого цвета, оттенка? Какой температуры? Оно легкое или тяжелое? Какое оно на ощупь? Какой консистенции? Какая у него поверхность? Издает ли оно звуки? Есть ли там вибрация, пульсация, движение? Оно статично или передвигается?

Теперь сделайте несколько глубоких вдохов. Вдыхайте воздух в объект и вокруг него. Создайте для него некоторое пространство. Позвольте ему находиться там, где оно есть. Не отталкивайте, не боритесь, не усиливайте. Оно не должно вам нравиться, просто *позвольте ему быть.* **Наша цель не избавиться, а принять.**

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

- 1 **УВАЖАЙТЕ** свои эмоции.
- 2 Не **ОСУЖДАЙТЕ** свои эмоции: они не хорошие и не плохие.
- 3 Практикуйте **ГОТОВНОСТЬ** к встрече со своими эмоциями.
- 4 Наблюдайте за собой как можно больше (что я чувствую сейчас)
- 5 Практикуйте Радикальное Принятие своих эмоций.
- 6 У вас нет необходимости **ДЕЙСТВОВАТЬ** под влиянием эмоции.
- 7 Помните что любые эмоции конечны, вспомните когда вы чувствовали себя иначе
- 8 Контактируйте с эмоциями как можно чаще (это позволяет развить толерантность к ним)

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ:

Представьте, что у вас есть выбор:

- Никогда не чувствовать этого, и одновременно потерять способность любить что-то и заботиться о чем-то
- Любить и заботиться, но когда возникает разрыв между тем, чего вы хотите и реальностью, вы будете чувствовать боль.

Что вы выберете?

Это чувство говорит вам, что вы живой человек с сердцем. Это то, что мы чувствуем, когда есть разница между тем, чего мы хотим и тем, что есть.

Положите руку на часть вашего тела, где чувство самое сильное. Представьте, что это рука любящего заботливого человека. Отправьте немного тепла в эту область – не чтобы отпугнуть чувство, но чтобы открыть ему пространство и держать его нежно.

Называйте чувства осознанно:

«Это тревога», «Я печалюсь», «Мне грустно»

