

Чувства не обманывают, обманывает составленное по ним суждение. И. Гёте.



ГИД ПО ЭМОЦИЯМ

ЧТО СКРЫВАЮТ ТВОИ ЧУВСТВА?

ВРАЧ ПСИХОТЕРАПЕВТ, ДЖЕНИ МУРГА
г. РОСТОВ-НА-ДОНУ, 2022 г.

16+

Джени Мурга

Гид по эмоциям

«Автор»

2022

Мурга Д.

Гид по эмоциям / Д. Мурга — «Автор», 2022

Всю свою жизнь человек пытается бежать от боли и неприятных эмоций в надежде на то, что найдёт наконец-то способ жить исключительно счастливо и спокойно. Но что если единственно верное решение это принимать каждую эмоцию как родного друга? Данная методичка покажет, как справляться с негативными эмоциями. Укажет разницу между здоровым и не здоровым проявлением ревности, зависти, тревоги, грусти, обиды и т.д.. Ответит на такие важные вопросы как: что такое эмоциональный баланс? Как быть если эмоция накрывает не вовремя? Я приглашаю вас в удивительное путешествие с персональным эмоциональным гидом.

© Мурга Д., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	5
Глава 1. Список эмоций	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Джени Мурга

Гид по эмоциям

Введение

Привет! Я твой гид по негативным эмоциям. Со мной ты научишься лучше понимать себя. Перестанешь застревать на отрицательных моментах дольше, чем требует ситуация.

Какие вопросы ставит перед собой методичка?

Какие негативные эмоции мы испытываем?

Как понять разницу между здоровой и нездоровой эмоцией?

Что делать, если нет сил, сдерживать эмоции, возникшие в неподходящий момент?

Что такое эмоциональный баланс и как к нему стремиться?

Для кого актуально?

Для тех, кому сложно оценить и описать собственные эмоции;

Для тех, у кого возникают трудности в переключении с негативных мыслей после эмоционально значимой ситуации (мысли «идут» словно по кругу, эмоциональная и мыслительная «жвачка»);

Для тех, кому сложно контролировать эмоции в работе, в общении с начальником/подчиненными.

Как это поможет вам?

Для того чтоб прожить эмоцию, необходимо понять, что за ней скрывается – какие мысли, убеждения, принципы;

Решение проблемы начинается с ее принятия, далее идет оценка ситуации и возможные методы решения;

Понимание дает нам возможность жить и двигаться дальше. С эмоцией точно также: сначала мы принимаем ее, даем ей выход и после разбираемся в ее целесообразности.

Изменив взгляд на привычные нам вещи, мы сможем изменить эмоциональную реакцию.

Глава 1. Список эмоций

Тревога // Обеспокоенность;

Депрессия // Грусть;

Зависть;

Вина // Раскаяние;

Стыд // Сожаление;

Обида // Разочарование;

Ревность.

1.1

Тревога // Обеспокоенность

Нездоровая эмоция // Фокус внимания

Вы переоцениваете степень риска или угрозы.

Вы недооцениваете свою способность справиться с проблемой («я не смогу», «я не справлюсь», «это убьет меня»).

Вы уверены, что если перестанете думать об угрожающей ситуации, то упустите важную информацию, и тогда все тревожащее станет реальностью.

Тревога настолько сильная, что невозможно переключиться на другие важные дела.



¹N.B.: Страх помогает избежать опасности или мобилизоваться для нападения

Здоровая эмоция // Фокус внимания

Вы реалистично оцениваете степень риска или угрозы, в полной мере признавая свою способность справиться с проблемой.

Вы способны переключиться с одной мысли на другую.

Оценив ситуацию, вы планируете свои действия и можете корректировать план в процессе его выполнения, если того требует окружающая обстановка.

1.2

Депрессия // Грусть

Нездоровая эмоция // Фокус внимания

Вы фокусируетесь на ошибках или утратах прошлого.

Будущее кажется вам бесперспективным.

Гнетущее, давящее чувство в груди мучительно.

¹ NotaBene (с лат. «заметь хорошо», произносится как «но'та бэ'нэ»), N.B. – отметка, примечание, чтобы обратить внимание на какую-либо часть текста

Большую часть времени вы подавлены, а привычные дела более не доставляют вам радости и удовольствия.



Н.В.: Печаль, возникающая в ситуации потери значимого объекта, служит для снижения уровня энергии; помогает обозначить и проявить значимые для нас ситуации

Здоровая эмоция // Фокус внимания

Вы можете представить себе будущее, в котором вы чувствуете себя лучше, чем сейчас.

Вы не заиклены на утратах и ошибках прошлого.

Подавленность от проблемной ситуации не распространяется на все сферы жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.