

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68344207](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68344207)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

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.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Список эмоций	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# 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 ситуа-*

ции (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 справляться 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.*



<sup>1</sup>N.B.: Страх помогает избежать опасности или мобилизоваться для нападения

***Здоровая эмоция // Фокус внимания***

*Вы реалистично оцениваете степень риска или угрозы, в*

---

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

*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.*

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



N.B.: 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.