



Калейдоскоп эмоций

Цикл тренингов с клубом
общения «Парашютисты» клуба
«Фристайл»,
январь-июнь, 2021

Функции наших эмоций

- ❖ Активация: эмоции дают энергию.
- ❖ Информация о мире и о себе: эмоции – это маркер смысла для человека, что важно, а что нет.
- ❖ Эмоции детерминированы внутренней жизнью человека.
- ❖ Эмоции иррациональны, не поддаются логике, человек за них не отвечает! Но человек отвечает за форму выражения эмоций.

Градации основных эмоций

№	Основная эмоция	Градации основной эмоции
1	Интерес	а) внимательный; б) концентрированный; в) собранный
2	Радость	а) наслаждающийся; б) счастливый; в) радостный
3	Удивление	а) удивленный; б) изумленный; в) пораженный
4	Горе	а) унылый; б) печальный; в) сломленный
5	Гнев	а) взбешенный; б) гневный; в) безумный
6	Отвращение	а) неприязнь; б) отвращение; в) омерзение
7	Презрение	а) презрительный; б) пренебрегающий; в) надменный
8	Страх	а) пугающий; б) страшный; в) панический
9	Стыд	а) застенчивый; б) робкий; в) стыдливый
10	Вина	а) сожаление; б) вина; в) раскаяние

Что любят и не любят наши эмоции?

(4.1)

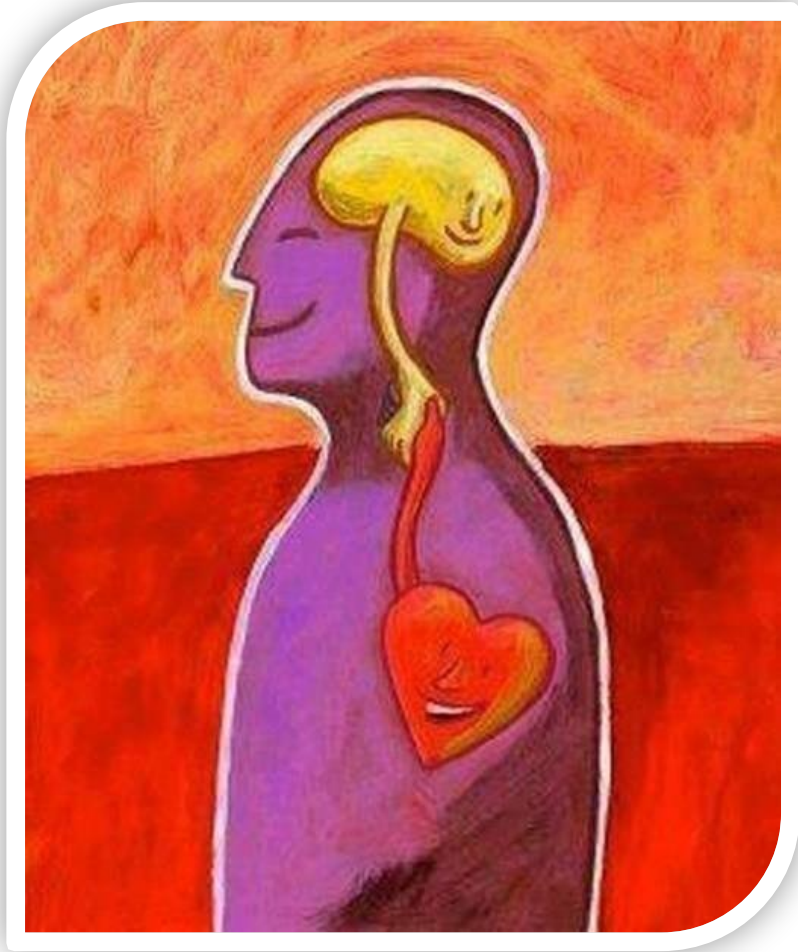
№	Тип нашего взаимодействия с эмоциями	Наши эмоции любят,	Наши эмоции не любят,
1	Осознание	Когда мы их признаем, или говоря иначе, осознаем	Когда мы от них отмахиваемся или не замечаем вообще
2	Названия и различие	Когда мы правильно называем их по «именам», умеем различать одно от другого	Когда мы путаемся в их именах, путаем наши состояния с чувствами
3	Отношение к их разнообразию	Когда мы относимся к ним, как к нашей внутренней палитре красок, которая делает нас живыми и многоликими	Когда мы делим их на «плохие» и «хорошие», на достойные нас/«воспитанного продвинутого человека» или не достойные
4	Принятие	Когда мы, фактически испытывая чувство, принимаем его таким, какое оно есть, даем себе право на любое чувство	Когда мы их отрицаем, изолируемся от них, выборочно принимаем или отвергаем
5	Проживание	Когда мы умеем их проживать, т.е. находится какое-то время даже в самом дискомфортном чувстве. Эта способность помогает нам не застревать даже в самых сложных жизненных ситуациях и идти дальше без травм и комплексов.	Когда мы из иррационального страха вытесняем их из сознания в бессознательное и, тем самым, закладываем в своей психике и теле бомбу замедленного действия.

Что любят и не любят наши эмоции? (ч.2)

№	Тип нашего взаимодействия с эмоциями	Наши эмоции любят,	Наши эмоции не любят,
6	Проговаривание	Когда мы их проговариваем, тем самым грамотно и убедительно объясняя другим свой ход мыслей, состояния и поступки.	Когда мы стесняемся или не считаем важным довести до окружающих информацию о наших чувствах, тем самым держа других в неведении и не понимании нас.
7	Выражение	Когда мы даем им свободу в своих мыслях, поступках, желаниях в социально-приемлемой форме: покричать, посмеяться, побить подушки/грушу, попрыгать и др.	Когда мы сдерживаем и закрываем в себе свои чувства, тем самым, создавая в себе психологические и мышечные зажимы.
8	Сублимация	Когда мы способны переводить чувственную энергию в творческий продукт: картина, танец, поэзия, музыка и др.	Когда мы занимаясь творческим трудом, не обогащаем его своим чувственным миром
9	Взаимодействие	Когда мы умеем с ними взаимодействовать: уменьшить или увеличить накал и др. Мы становимся их хозяевами.	Когда мы становимся их рабами и они руководят нашей жизнью

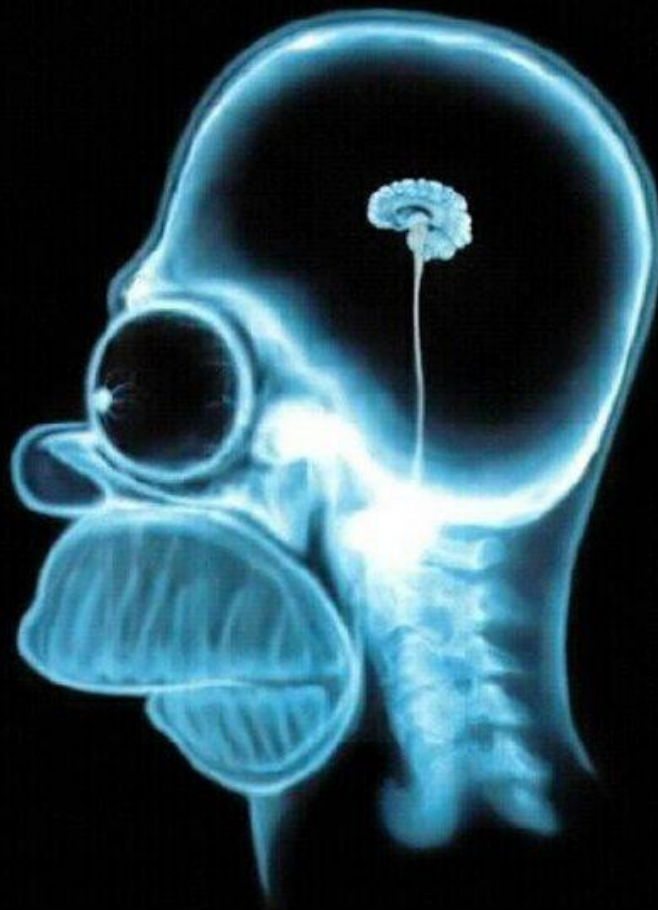
ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Залог отличной работы нашего мышления



- «Жить нужно с холодной головой и горячим сердцем!»
народная мудрость
- Что это значит?

Медитация «Пустой холодный череп»



Методика по канализации сильных эмоций

Метод «Парадоксальная интенция Виктора Франкла»

(= странное стремление)

Шаг №1: Осознать свой дискомфорт,

Шаг №2: Осознать чувство, которое сейчас актуализировалось, признать свое право на это чувство в данной ситуации, быть с ним, не сбегать от него:

1. Страх;
2. Отчаянье;
3. Обида;
4. Вина;
5. Стыд;
6. Ярость/Гнев;
7. Презрение;
8. Отвращение;
9. Горе, страдание;
10. Удивление;
11. Интерес, возбуждение;
12. Радость;



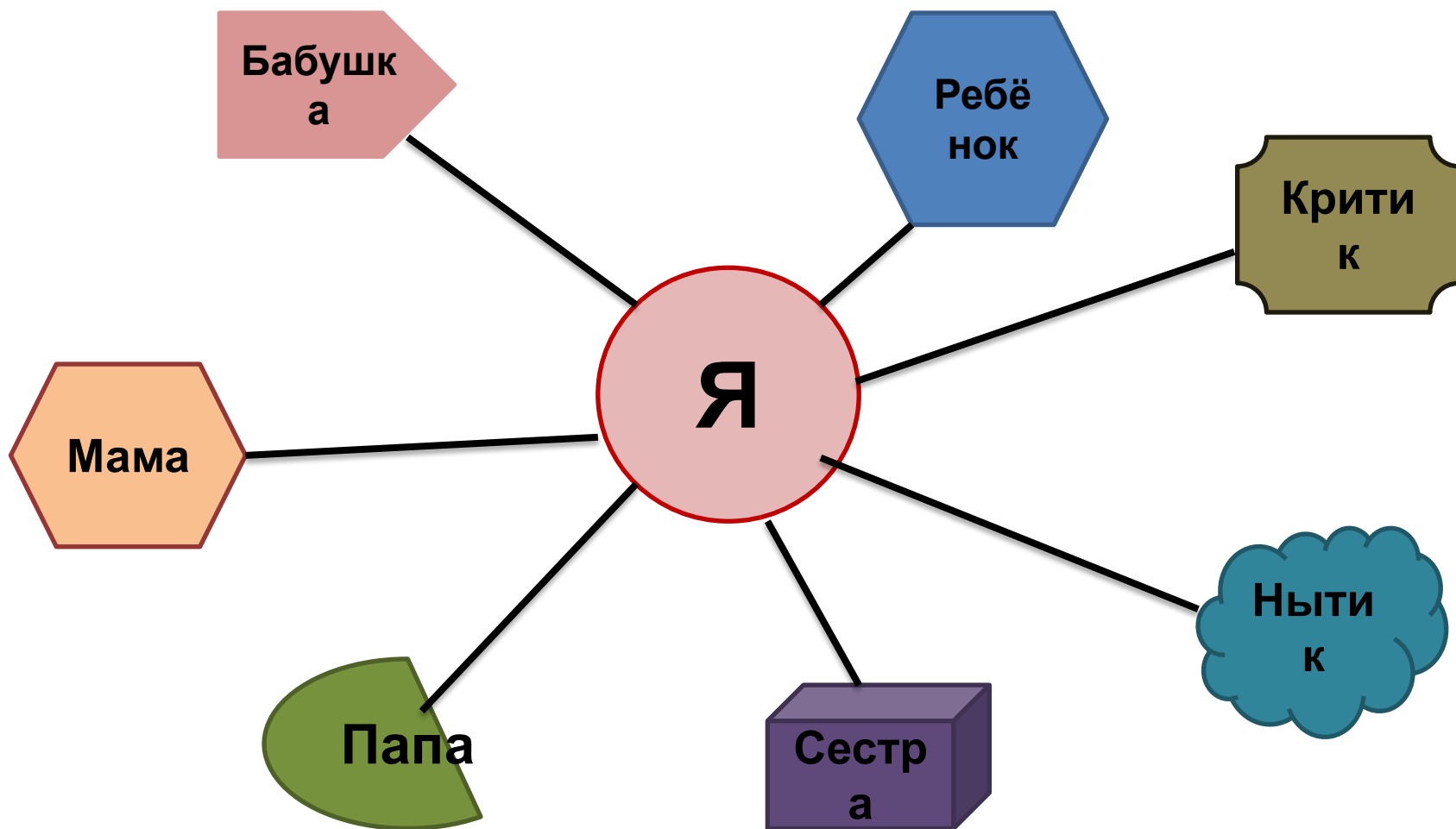
Шаг №3: Усиливать несколько минут это чувство, нагнетая его внутри.

Шаг №4: Если все правильно было сделано до этого, то чувство ослабнет или совсем схлынет через 3 – 5 минут работы по этой методике.

Медитация «На берегу реки» для избавления от лишнего в голове



Медитация «Установление правильной иерархии внутренних частей психики»



**Благодарю
за внимание и работу!!!**

