

Лист практичних завдань

6 ОСНОВНИХ ЕМОЦІЙ



6 емоцій - основа наших почуттів. Вони універсальні і вже присутні у шестимісячних немовлят: радість, здивування, страх, гнів, смуток і огида. Позитивні емоції супроводжуються відчуттями задоволення, інші - невдоволенням. Незалежно від того, позитивні чи негативні, емоції - це

6 первинних емоцій

Емоція	Користь	Фізичні прояви	Потреби
Щастя	Здатність досягати: ця емоція дає можливість подолати перешкоди, оскільки пов'язана з усім її потенціалом та внутрішніми ресурсами.	Посміхатися, хотіти сміятися, захоплюватися, вільно дихати, відчувати енергію, світло, хотіти спілкуватися з позитивними почуттями	Потреби в спілкуванні, спільному досвіді, єднанні, навчанні
Здивування	Швидка адаптація: ця емоція дає можливість дуже швидко проаналізувати елементи несподіваної ситуації шляхом коригування поведінки, яка може бути новою.	Задишка, широко розплющені очі, рот відкритий, всі органи відчуття наготові	Потреба в розумінні, чіткості, потреба в часі на адаптацію
Страх	Попередження про небезпеку: ця емоція дозволяє реалізувати стратегію нападу або втечі, або іноді відчуття приголомшеності (бийся, втікай, завмирай).	Прискорене серцебиття, тяжкість у животі, мурашки по шкірі мерзлякуваті руки, блідість, утруднене дихання, бажання втекти	Потреба в захисті, безпеці, надійності, просторі

Лист практичних завдань 6 ОСНОВНИХ ЕМОЦІЙ

Гнів	Ситуація розчарування, неповаги, несправедливості, загрози Для території: ця емоція дозволяє відновити наші права, боротися з несправедливістю.	Прискорене серцебиття, відчуття жару, напружений стан, стиснуті кулаки стиснуті кулаки, напруження в щелепі, насупленість	Потреба в повазі, визнанні, доброчесності, слуханні, справедливості, справедливості, належності
Сум	Ситуація втрати: ця емоція дозволяє нам провести інтроспекцію, необхідну для нашого балансу, для реорганізації нашої внутрішньої динаміки.	Зниження енергії, важкість, відчуття порожнечі, клубок у горлі, тремтіння щелеп, сльози	Залучення співчуття, любові, розради, потреба в смислі буття, прийнятті, ініціативі, дії
Огида	Визначає те, що є для нас шкідливим, забруднюючим: ця емоція дозволяє нам не піддаватися впливу того, що нам не підходить.	Верхня губа вивернута, з носа тече кров, тяжкість шлунку, нудота	

Негативні емоції вказують нам на те, що у нас не гаразд йдеться про те, щоб слухати і звертати увагу на сигнали, які нам надсилає тіло. Це як світло на приладовій панелі автомобіля; якщо ви не врахуєте це, ви можете зіткнутися з проблемами через кілька кілометрів.

Емоційна регуляція має на меті знайти "зону комфорту", яка не є ні занадто високою, ні занадто низькою, а також усвідомлювати свої емоційні переживання. Таким чином, емоції будуть корисними для зменшення інтенсивних емоцій, таких як страх, гнів і смуток. Вони також дозволять нам жити життям відповідно до наших цінностей.

Коли ми уникаємо наших емоцій

Кожна емоція приходить з нагальним поштовхом до дії. Коли наші емоції не відповідають фактам або коли діяти відповідно до наших емоцій не є ефективним, нам буде корисно діяти всупереч своєму прагненню діяти.

Емоція	Коли я уникаю своїх емоцій (незалежно від того, чи вони не виправдані та/або неефективні), я дію навпаки	Коли емоції виправдані та ефективні, я дію відповідно до поштовху до дії, я вирішую проблему, якщо це необхідно
Страх	<ol style="list-style-type: none">1. Я роблю те, чого боюся, знову і знову.2. Я наближаюся до того, чого боюся.3. Я роблю речі, які дають мені відчуття контролю і володіння своїми страхами.	<ol style="list-style-type: none">1. Я стаю байдужим.2. Я тікаю, якщо небезпека близька.3. Я видаляю загрозову подію.4. Я уникаю загрозової події.
Гнів	<ol style="list-style-type: none">1. Я тактовно уникаю.2. Я роблю перерву.3. Я роблю щось приємне.4. Я уявляю собі розуміння, я ставлю себе на місце іншої людини.5. Я можу уявити дуже вагомні причини того, що сталося.6. Я змінюю хімію тіла: вдихаю і видихаю глибоко, роблю інтенсивні фізичні навантаження.	<ol style="list-style-type: none">1. Якщо мені нема чого втрачати в бою, я контратакую, коли на мене нападають. Я долаю те, що перешкоджає моїм цілям.2. Я роблю все необхідне, щоб уникнути подальших нападів, образ або погроз.3. Я уникаю погроз людям або дистанціююся від них.
Сум	<ol style="list-style-type: none">1. Я стаю активним2. Я йду до інших.3. Звертаю увагу на теперішній момент, усвідомлюю своє середовище, займаюся новою та позитивною діяльністю.4. Я рухаюся: фізичні вправи	<ol style="list-style-type: none">1. Я приділяю час горюванню, я проводжу церемонію, якщо можливо, я йду на кладовище (але я там не залишаюся подовгу); я одужую, замінюю те, що втрачено.2. Я планую, як побудувати життя, яке варте прожити, без кохання і не сподіваючись на результати.3. Я накопичую позитивний досвід.4. Я набуваю знань: я роблю те, що змушує мене відчувати себе компетентним і впевненим.5. Я висловлюю свою потребу в допомозі.6. Я приймаю запропоновану підтримку.

Лист практичних завдань 6 ОСНОВНИХ ЕМОЦІЙ

Огида	<ol style="list-style-type: none">1. Я наближаюся, їм, п'ю, приймаю те, що мені здається огидним.2. Я залишаюся добрим до тих, до кого я відчуваю презирство.3. Я ставлю себе на місце іншої людини, виявляю розуміння.4. Я підходжу до того, що здається мені відразливим, використовуючи свої 5 відчуттів.5. Я змінюю хімію свого тіла, глибоко вдихаючи і ніжно видихаючи.	<ol style="list-style-type: none">1. Я знімаю та мию огидні речі.2. Я змушую інших припинити робити те, що шкодить мені або втручається в мій простір.
Провина	<ol style="list-style-type: none">1. Я роблю те, що змушує мене відчувати провину знову і знову.2. Я демонструю свою поведінку на публіці (з людьми, які не відштовхують мене). Якщо мене, ймовірно, відштовхнуть інші:<ol style="list-style-type: none">1. Я приховую свою поведінку.2. Я використовую навички міжособистісного спілкування.3. Я працюю над зміною цінностей своєї групи або приєднуюся до нової групи	<ol style="list-style-type: none">1. Я шукаю прощення.2. Я компенсую завдану шкоду; я покращую речі (або, якщо це неможливо, я намагаюся уникнути або відремонтувати пошкоджене для інших).3. Я добре приймаю наслідки.4. Я прагну надалі уникати поведінки, яка порушує мої моральні цінності