

## Вопросы к вебинару 29.03.2019

Не знаю как правильно справляться с мыслями о страхе: переключаться или несколько раз прокручивать в голове свой страх ( выпил таблетку - анафилактический шок - смерть) в последнее время я проговариваю про себя: я боюсь, я боюсь, я боюсь, я боюсь, я очень боюсь)

Не умею справляться с негативными эмоциями, очень сильно раздражаюсь, хочется быть пофигистом. И наверно не умею и положительные эмоции хорошо проживать.

У меня вечная грусть - печаль. Мне сложно радоваться. Но зато злость и психи у меня по любому поводу, даже самому мелкому...

Не знаю как словить свое состояние, я постоянно в мечтах летаю. Мой выход из негативных ситуаций - лечь и мечтать полдня только потом я перехожу на свою волну и могу хоть что-то делать. Так давно. Особенно когда меня что -то заденет (человек что-то сказал), а я вся такая открытая и прям в душу залетают его слова и живут там, долго не могу их оттуда достать, а иногда они там и остаются и потом в голове начинают крутиться как пластинка. Хочу быстро научиться переключать свои эмоции и состояния. Как это сделать или откуда начать?

У меня проблема справляться с собой, когда я стараюсь договориться с ребенком. Особенно, когда я за неё а. Или, когда я уставшая, получается, что я на неё могу немного сорваться, особенно после разговора с мамой. Я с мамой поняла, что не умею совсем общаться. Я старалась по разному. Она у меня очень капризная. Но каждый раз разговор с мамой меня выбивает. У меня вопрос, как не реагировать на маму и не переносить это на всех и вообще, как с ней разговаривать. Если разговариваю по доброму - я с ней общаюсь, как с дибилкой, если по взрослому - я хамлю. Короче, всегда не так - её не устраивает. Я очень переживаю. Ну и ребёнок, как не реагировать, а точнее, как правильно вести себя. Хотя по идее я знаю, но не всегда получается

Как понять подавляю я эмоцию или проживаю ее?

Где происходит затык и как его определить, если по жизни практически всегда используется 2 шкалы эмоций: злость и страх. Какие эмоции сопровождают жалость, обиду и раздражение? Спасибо

Как в реальности соотносить все доводы эм. поведения на одном человеке. С одной стороны стать эмоционально раскрепощенной как итальянки, с другой вести себя невозмутительно (и бровью не поведи 😞) в разных, в том числе и стрессовых ситуациях. Как правильно вообще должно быть?

Когда эмоции будут проживаться правильно автоматически (тот момент, когда записывать и выписывать уже не надо)? Точнее, как научить этому психику?

Грань между подавлением и проработкой. Методы работы с тревогой. Что делать с постоянным чувством жалости ( бездомные животные). Ты помогаешь, но видишь, что это крупица и становится ещё хуже от этого осознания.

**Света**, если злость это энергия, то после скандала ч должна чувствовать прилив сил. А я чувствую усталость и опустошенность. Почему?

Как понять что ты прожил эмоцию экологично для себя ? Сколько ее нужно проживать? До какого то момента может быть?

Как разрешить себе проживать негативные эмоции? Как только испытываю негатив, начинаю ругать себя.

В последнее время поняла, что живу с 'маской' на лице. На лице все хорошо, в общении с людьми я на позитиве, а внутри грусть и пустота. И живу в иллюзии из-за этого и не понимаю, что чувствую и какие эмоции испытываю на самом деле. Как раскопать свои настоящие эмоции и чувства?

Света, как правильно проживать эмоцию. Например, злость, зависть, страх и т.д. то есть как правильно проживать негативные

ЭМОЦИИ