

Будуймо свою емоційну шкалу

(як навчитись контролювати свої емоції)

(+) Що мене змушує радіти?
(позитивне, новини, комунікація, дії)

(+ -) Що мене відволікає?
(що мені дозволяє переключитись)

(=) Що мене стабілізує?
(що мені дає відчуття стабільності)

(- +) Що вибиває з рівноваги?
(новини, обставини, розмови)

(-) Що мене сильно гнітить?
(які думки, почуття мене подавляють)

Психолог Анна Кіреєва

Емоційні качелі, та як їх опанувати! Взяти під контроль!

Потрібно навчитись керувати своїми станами оперативно та конструктивно.

Для цього я вам пропоную просту шкалу з запитаннями, які дозволять оприділити як думки так і емоції, та ваші дії.

По кожному з запитань сформууйте для себе та окресліть ваш стан на різних рівнях (почуття думки та дії):

❤️ Що я відчуваю?

🧠 Що я думаю?

👤 Що я роблю?

Виділіть ці стани цітко та усвідомте що ми можемо переходити в різні стани та переключати їх зусиллям власної волі!!!

Наведу приклад:

1) Якщо ви ідентифікуєте себе на рівні (-) і охарактеризували його як страх. Страх-це емоція, в страсі є конкретні думки, які вас заставляють боятись... і коли ви пасивні сидите і боїтесь ви заглиблюєтесь у цей стан!

2) наступне якщо ви ідентифікували, що на рівні балансу 😊) ваша норма це до прикладу комунікація з рідними чи чашка теплого чаю, тоді переключайте через ДІЮ, та йдіть робити чай чи комунікувати. Це стабілізуватиме вас.

3) розбийте по відсоткам, і старайтесь, щоб щодня ваш відсоток+ був більшим!

Для чого це потрібно?

1) Для усвідомлення того що ми можемо впливати на свій стан!

2) Робити конструктивні дії, які змінюватимуть думки та наші емоції, оскільки все взаємопов'язано!!!

3) Робіть це покроково! не варто стрибати з нижнього (-) до (+)

краще дійте поступово з (-) на (-+) і на 😊).

4) Чим довше ви тренуватимете вашу психіку тим краще вона вас слухатиметься згодом!