Як зрозуміти свої почуття?

🧶 Іноді буває важко зрозуміти, що ми відчуваємо, здається, що це емоційний смерч, який важко пережити та легше блокувати. Але час, щоб визначити та зрозуміти наші почуття, може допомогти.

🧶 Звільнитися від контролю над своїми емоціями й дозволити собі їх переживати може бути важко. Якщо ви відчуваєте себе пригніченими, зупиніться, запитайте себе, чи зараз ви в умовній безпеці. Якщо так, - перемикніться на справу, яка вас заспокоює та розслабляє.

🧶 Так влаштована наша психіка, що працювати зі своїми почуттями, ми можемо перебуваючи в безпеці. В умовах реальної небезпеки - спрацьовує режим виживання.

✍ Визначення своїх почуттів

❗ Дозвольте собі відчути свої емоції в безпечному місці. Це допоможе вам їх розпізнати.

1️⃣Спробуйте розслабитися. Ідіть туди, де вам буде комфортно і безпечно. Закрийте очі, глибоко вдихніть і спробуйте розслабитися.

2️⃣Зверніть увагу на своє тіло. Можливо, ви виражаєте свої емоції фізично. Це може допомогти вам зрозуміти, які емоції ви відчуваєте. Наприклад, якщо ваше серце б’ється швидко, а дихання поверхневе, це може свідчити про страх або паніку. Якщо ваші м’язи напружені, ви можете розлютитися.

3️⃣Зверніть увагу всередину і спробуйте зосередитися на тому, що ви відчуваєте. Намагайтеся не засуджувати свої емоції, просто дозвольте їм бути. Якщо можете, спробуйте назвати свої почуття.

5️⃣Наскільки сильні ваші почуття? Можливо, вам буде корисно оцінити свої емоції від одного до десяти. Наприклад, на скільки з десяти ви відчуваєте гнів? Смуток? Страх?

🧶Емоції складні, і ми рідко відчуваємо лише одну емоцію за раз. Ви можете відчувати поєднання емоцій, які змінюються протягом дня.

😌Розуміння своїх почуттів

🧶 Коли ви визначите почуття, спробуйте проаналізувати, чому ви його відчуваєте.

🧶 Знайдіть час, щоб запитати себе: «Чому я так відчуваю?» Це може допомогти вам визначити думки або переконання, що лежать в основі ваших почуттів.

🧶 Потім ви можете почати опрацьовувати ці думки та переконання, наскільки корисні вони для вас.

🧶 Що б ви не відчували, нагадуйте собі, що це щира відповідь.

🧶 Бути справді засмученим, занепокоєним чи наляканим — нормально — і нормально відчувати себе так через місяці, роки чи десятиліття після того, як травматична подія сталась з вами.

🧶 Ніхто ніколи не повинен винити вас в тому, що ви відчуваєте, або очікувати, що ви просто «переборете це».