рабочая тетрадь

КОЛЕСО ЭМОЦИЙ

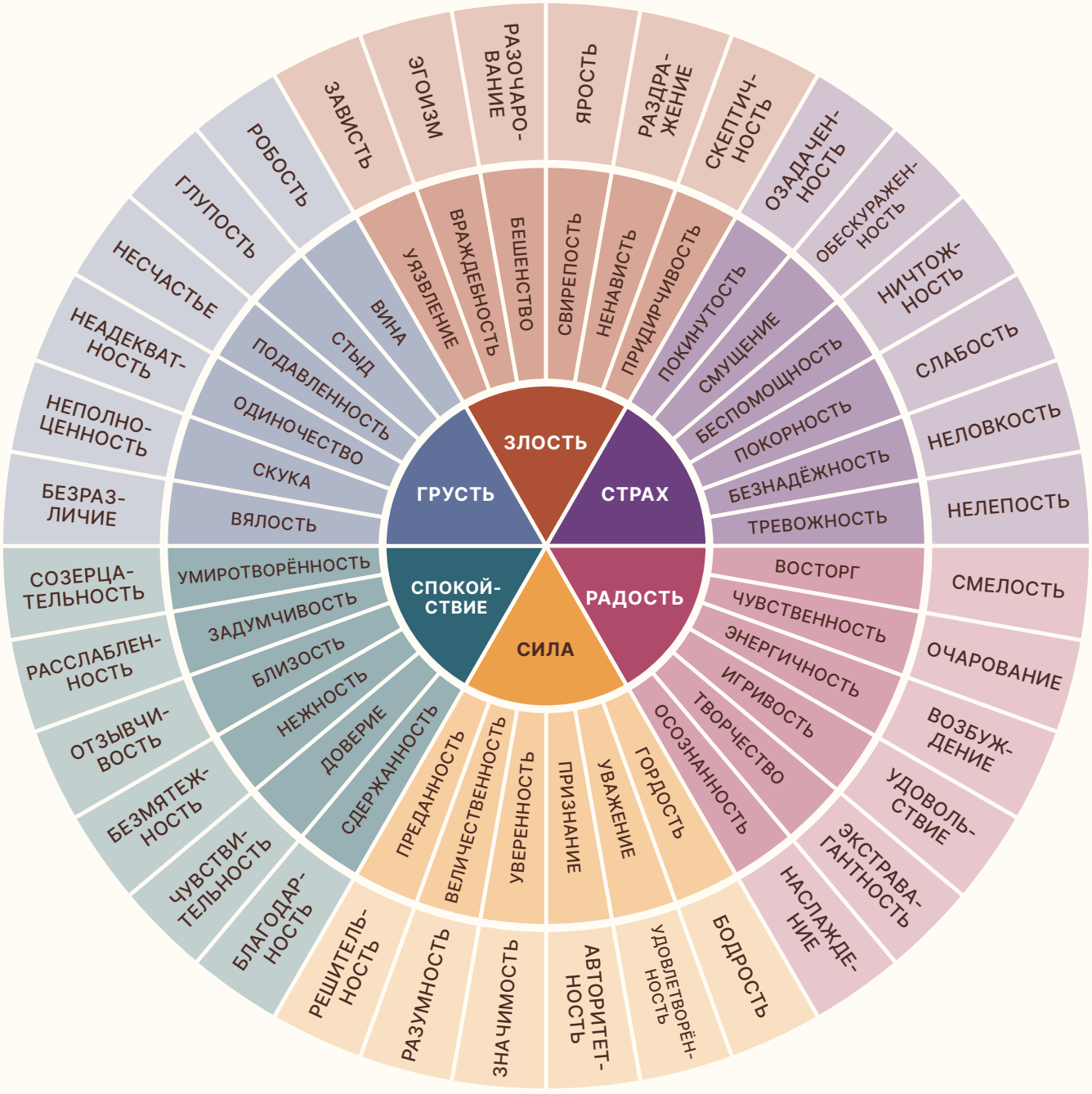


МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ

Almabella

КОЛЕСО ЭМОЦИЙ

Глория Уиллкокс, 1982



Это колесо создано, чтобы помочь вам более точно описать свои чувства.

Колесо эмоций не является полным обзором всех возможных чувств и эмоций. Вместо этого эмоции на колесе эмоций можно рассматривать как отправную точку для описания и определения того, что вы чувствуете.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОЛЕСО ЧУВСТВ

Колесо чувств, созданное Глорией Уиллкокс, организует 72 чувства в 6 основных областях: грусть, злость, страх, радость, сила и спокойствие. Оно может быть полезным для выявления эмоций, которые вы испытываете.

В колесе чувств основные эмоции расположены в центре круга. Выбрав основную эмоцию, вы можете определить более конкретные эмоции, которые связаны с ней, на внешних краях круга. Эти более конкретные эмоции помогут вам глубже понять, что вы переживаете.

Вы можете использовать колесо, чтобы исследовать эмоции, которые вы чувствуете в данный момент, или для анализа более глубоких и длительных эмоций, которые могут на вас воздействовать. Определив конкретное чувство, которое вы испытываете, вы сможете лучше понять, какие действия предпринять.

Когда вы испытываете чувство, выделите время и пространство, чтобы прожить эмоцию без осуждения. Оставайтесь с этим чувством, не отталкивая его. Напомните себе, что это чувство временное и не продлится вечно. Размышляйте о триггерах, вызвавших это чувство.

Сфокусируйтесь на том, где в вашем теле вы ощущаете это чувство, и обратите внимание на любые ощущения, которые оно вызывает в вашем теле.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЧУВСТВ

Я чувствую _____ (впишите эмоцию).

Это нормально, что я чувствую _____ (впишите эмоцию).

Мне разрешено чувствовать _____ (впишите эмоцию).

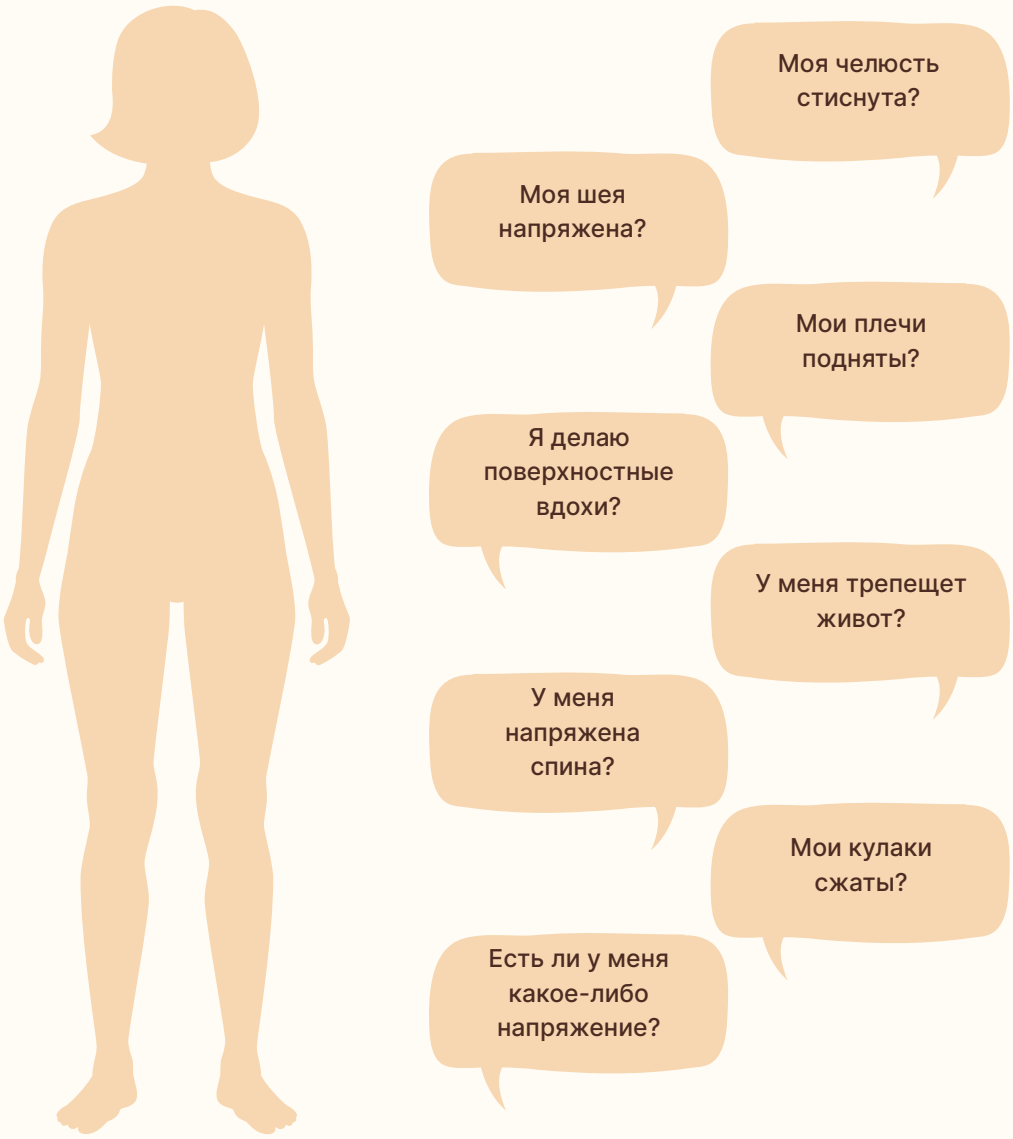
Я разрешаю себе чувствовать _____ (впишите эмоцию).

Когда вы определили и подтвердили свои чувства, подумайте о том, что вы пережили. Как бы вы могли описать свои чувства? Как вы справились с этими чувствами? Сделали бы вы что-нибудь другое в следующий раз?

СКАНИРОВАНИЕ ЧУВСТВ ТЕЛА

Сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза. Осознайте свои 5 чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание). Определите, где вы чувствуете это чувство в своём теле, и обратите внимание на любые возникающие ощущения.

Начните с макушки головы и закончите кончиками пальцев ног.



Растягивайтесь, двигайтесь, массируйте, встряхивайте или дышите областями тела, которые испытывают напряжение.