

16+

SELF.MENTORNITY

ЧЕК-ЛИСТ

Швидка допомога
для твоїх емоцій



Я - НАЙВАЖЛИВІША БУКВА АЛФАВІТУ

У наших постах ми знайомилися з темою емоцій і ще багатьма аспектами, які згадуватимемо нижче (тому, радимо вам їх прочитати, якщо ще цього не зробили)

Зверни увагу: * - позначка, яка сигналізуватиме про те, що більше інформації знайдеш у нас на сторінці

Наші емоції – невід’ємна частина нас і нашої особистості.

Як особистість, нас визначає наш рівень емоційної грамотності. Наприклад те, як ми з певним почуттям чи з певною емоцією справляємося і чи вони нас поглинуть чи ні.

У цьому чек-листі більше йтиме про емоції та почуття негативні, оскільки саме вони є стресом для нас. Але негативні НЕ означає погані. Кожна емоція, кожне почуття дані нам не просто так і не для того, аби нас покарати.

Негативні емоції та почуття стимулюють наше занурення в себе, саморефлексію (здатність розбиратися в собі); завдяки ним ми можемо, наприклад, переусвідомити певні речі чи пережити втрату.

Почнімо з міні-діагностики.

Напевно ви помічали людей, які:

- Холодні, малоемоційні, стримані
- Імпульсивні та агресивні
- Занадто емоційні, часто впадають в істерику
- Дратівливі
- Конфліктні
- Звинувачують інших
- Бачать переважно негатив
- Живуть у ‘рожевих окулярах’
- Не мають емпатії
- Сперечаються
- Критикують, засуджують



- Вперті
- Мають низьку самооцінку
- Не вміють будувати довготривалі стосунки з людьми
- Закриті в собі
- Маніпулюють іншими
- Контролюють
- Часто ображаються та не вміють пробачати
- Часто засмучені
- Тривожні
- Емоційно вигоріли

А можливо ви впізнали тут себе.


Зараз ваше его може це заперечувати і відмовлятися приймати такі факти про себе, тому що часто нам важко прийняти гірку правду. Це захисний механізм нашої психіки. В очах нашого его – ми ідеальні, а от з іншими щось завжди не так (той ображає, той тупий, та „стерво“, а в цій моїй проблемі взагалі держава винна).

Але ви можете обманювати інших в тому, які ви хороші, ідеальні й класні, ви можете розповідати і показувати їм будь-що, одягати маски, критикувати їх, та головне – аби ви були чесні З САМИМ СОБОЮ.

Будьте собі другом, а не зрадником.

Справжня трансформація, справжні зміни в собі несуть долю гіркоти та неприємних речей, які в ході аналізу, ви самі про себе дізнаєтеся. Лише вслід за цим іде радість, щастя та ейфорія.

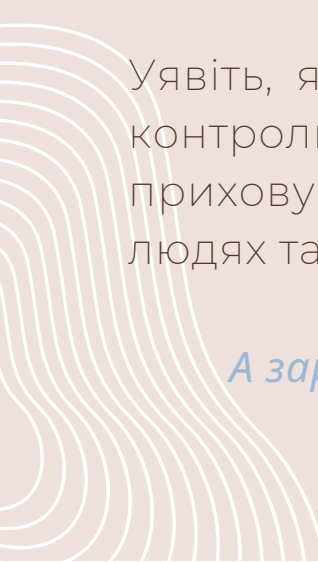
Так, люба, ми неідеальні. Це навпаки круто, коли відкриваєш щось нове про себе і маєш шанс на самовдосконалення!



Так-от. Всі вищеперелічені пункти на попередніх сторінках – приклади відсутності емоційного інтелекту. Ця і подібна поведінка часто добряче нам та іншим псують життя. Ми звикли вважати, що людина такою і є, що це її (чи наші) риси характеру, які не зміниш. (Увага: ми не намагаємося змінити інших людей, а ті люди змінюються поруч з нами*)

Та це не так. Будь-що, що тебе не влаштовує у своєму характері чи на що негативне тобі вказують інші у твоїй поведінці, можна пропрацювати. (Увага: якщо інші вказують на твої риси характеру чи поведінку, щоб викликати почуття провини або тому, що їм ця поведінка в тобі не вигідна – це зовсім інша справа. Ми не зобов'язані бути зручними для інших. Ми не зобов'язані й не повинні бути 'хорошими дівчатками'. Бо тоді ми стаємо НЕзручними для себе ж самих, ставимо Я на останнє місце, втрачаємо себе. Бути зручною ДЛЯ СЕБЕ – НЕ означає бути поганою. Це означає бути ХОРОШОЮ для себе та обирати й любити СЕБЕ.)

Наша поведінка – не клеймо, а переконання 'люди не змінюються' – типове самообмеження, пастка нашої психіки.



Уявіть, як це класно – жити без постійної дратівливості, контролю, бажання сперечатися, конфліктів; як класно не приховувати й не стримувати своїх емоцій, плакати на людях та сміятися найголосніше. Уявили?

А зараз цю картинку ми перетворимо на реальність.

Легкий рівень

Самоаналіз та проживання

Усвідомлення проблеми – 50% її вирішення. Тому, для початку потрібно розібратися в тому, яка емоція чи яке почуття у вас виникає та чому.

Ланцюжок дій:

1. Самоспостереження й звільнення:

- Спершу аналізуєш свою поведінку та те, яка емоція переважає (можливо хтось тобі підказав чи ти сам в собі її помічаєш), аналізуєш риси свого характеру (можна навіть сісти й виписати свої риси та зазначити, від кого я це дізналася).
- Чому я поведжу себе саме так? Що спричиняє часту появу того чи іншого почуття/емоції? Чи я помічала цю емоцію раніше? (Те, що приходить у голову перше – часто і є істинною відповіддю)
Тобто, ідентифікуєш проблему, даєш їй місце, реагуєш на неї фізично (наприклад, плач, крик)

2. Пропрацьовка:

- Як Я САМА можу повпливати на виникнення цієї емоції/цього почуття і їх звільнення? (банально піти до психолога, зробити якісь практики, прожити емоцію фізично тощо)

3. Стимування: дати відповідь самій собі:

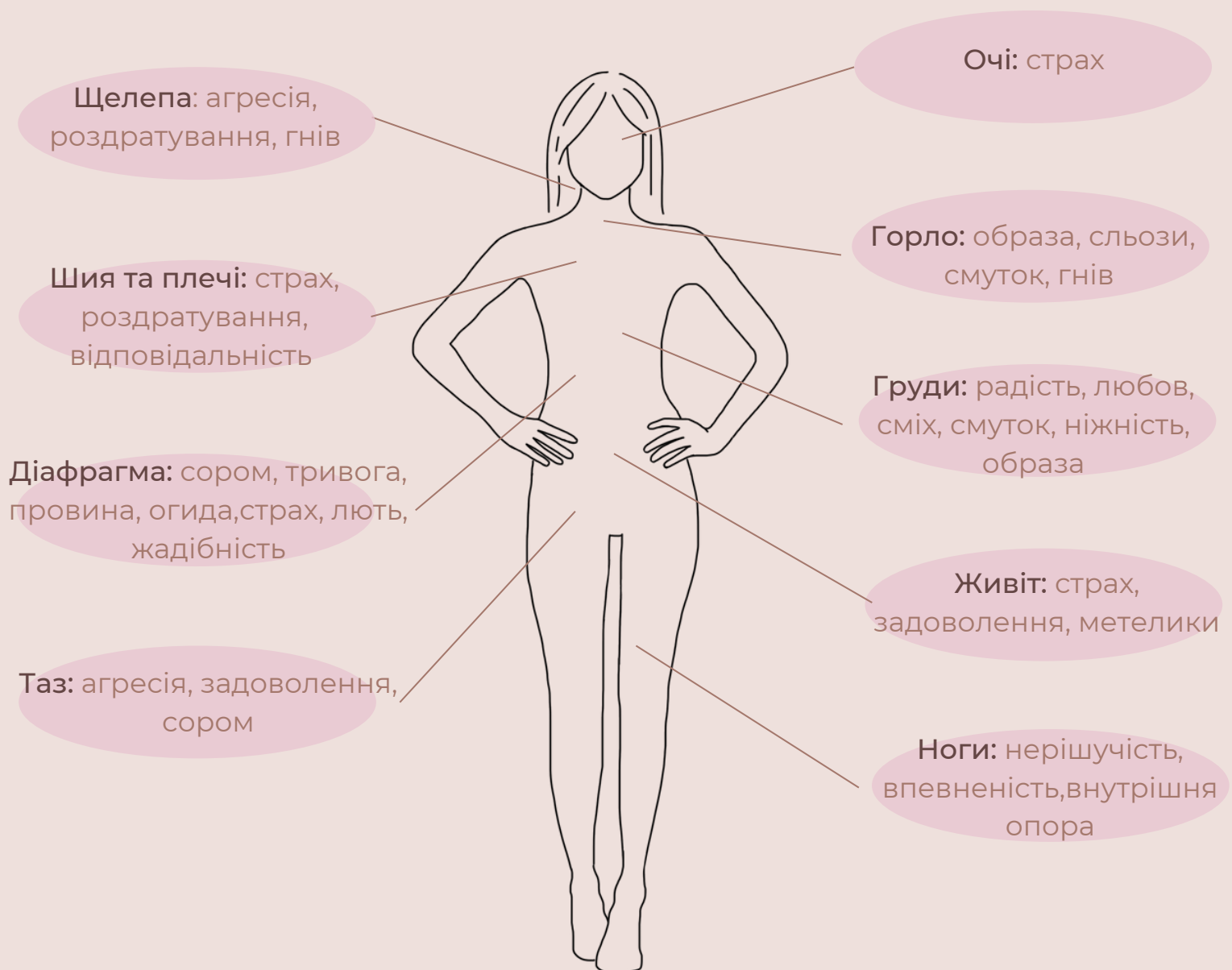
- Чи я продовжую далі цю емоцію стримувати? Чи я дозволяю собі її відчувати й прожити? Чи я продовжую уникати цю емоцію, бо мені важко з нею зіткнутися? Чи я дозволяю собі відчувати задоволення, щастя?
- Якщо далі продовжуєш стримувати чи забороняти собі якісь емоції (наприклад стримуєш сльози, або навпаки радість), вертаєшся до першого пункту.

Проживаючи кожен негативну емоцію, ми стаємо на крок ближче до себе справжніх та зміцнюємо контакт із собою, бо звільняємо себе від травм і блоків. Ми не можемо контактувати з собою й доторкнутися до щастя і свого відчуття внутрішньої сили й радості, поки не проживемо негативу.

Але це не 1-2 рази поплакати, щось переосмислити чи зробити практику. Це цілий процес, поступовими кроками. Тому те, що ми вам даємо – не просто для того, щоб почитати, можливо пару разів щось з цього зробити і забути. Якщо ви справді хочете результату, треба прикластися до праці над собою.

Саморозвиток і самовдосконалення – це не особливий період чи пару інсайтів. Це стиль життя.

Ось вам ще карта емоцій та їх місце проживання в нашому тілі. (Це допоможе краще розібратися в тому, яку конкретно емоцію і де саме в тілі ви відчуваєте в той чи інший момент) :



Зверни увагу: все, що ми в собі стримали, недовисказали, недокричали, проігнорували, залишається в нашому тілі, зажимаючи його щоразу все більше, утворюючи так званий 'м'язовий панцир' (як би ми цього не хотіли). Тому що емоція – фізична*.

Але пам'ятаємо, що вивільнення емоцій має бути екологічним, тобто, воно не повинне нести шкоду оточуючим.

Щоденник емоцій

Ми не раз згадували про ефективність прописування своїх емоцій.

Найкраще завести окремий щоденничок, куди можна виписувати свої думки й почуття, особливо в моменті або тоді, коли емоції переповнюють. Це дає можливість розібратися в собі, зрозуміти, що і чому ти це відчуваєш, та бути чесною з собою. Адже ти аналізуєш себе та придаєш своєму внутрішньому стану значення, чого нам часто не вистачає, тим паче, в сучасному ритмі життя.

Приклади питань, які можна поставити собі:

- Що я відчуваю зараз?
 - Чому мене зачепила ця ситуація/людина?
 - Чому я відчуваю саме цю емоцію? (до прикладу, я розлютилася на когось)
 - Як часто я відчуваю цю емоцію?
 - Що я можу зробити для того, щоб цієї емоції позбутися?
 - Для чого мені її позбуватися? Я роблю це для когось чи для себе?
 - Чи хочу я відчувати цю емоцію? Якщо ні, то чому?
- + питання з першого пункту (про самоаналіз) можна також записувати у свій щоденничок

Робити записи можна хоч щодня, наприклад, ввечері перед сном.

Будильник емоцій



Відповідно до теорії Пола Екмана, спеціаліста з психології емоцій (хто дивився серіал 'Теорія брехні', тому, швидше за все, це буде знайомо), у нас є 7 базових емоцій: гнів, страх, сум, презирство, здивування, відраза, щастя.

Щохвилини ми відчуваємо якусь із цих емоцій, а деколи й кілька змінно. Ми живемо в ілюзії, що перебуваємо в нейтральному стані чи вважаємо, ніби більшу частину часу емоцій ніяких нема. Та насправді, якщо добряче покопатися в собі, можна дістати звідти цілу палітру. Що ми вам і пропонуємо.

Поставте будильники на кожні 2 години і ловіть себе в моменті на тому, що ви відчуваєте.

Перші дні може бути важко й дискомфортно. Треба буде добре постаратися, щоб зрозуміти, яка з цих базових емоцій переважає, особливо, коли їх кількість обмежена. Але потім це входить у звичку і згодом вже навіть без будильників запитання 'Що я відчуваю зараз?' саме приходитиме вам у голову.

Це дасть вам змогу відслідковувати і розуміти, звідки та чи інша емоція з'явилася, що її спричинило і що ви самі можете зробити для того, щоб її прожити та відпустити (наприклад, ви відчуваєте тривогу; тривога – це про страх; подумайте, звідки та чому він з'явився, через що ви хвилюєтеся, чого чи кого ви боїтеся? Не скласти іспит? Не сподобатися комусь? Осуду? Неприємної ситуації? Труднощів? Близькості?)

Зверніть увагу, що позитивна емоція лише одна – щастя, і тут мається на увазі щастя, як щось довготривале (наприклад, якась емоційна радісна подія – весілля і тд). Але повторюємо, негативні емоції, яких більшість, не означають, що вони погані. Кожна емоція – важлива і корисна, і на те нам дається, щоб її прожити чи на ній вчитися. Можливо, ідентифікувавши в собі свою базову емоцію, ви знайдете для себе відповіді на інші питання, які вас турбують чи зрозумієте, чому проявляєтеся й виражаєте себе саме в той чи інший спосіб (припустимо, чому постійно одягаєте все чорне або сіре, слухаєте сумну музику тощо)

Стандартні методи (для вибраних емоцій)

Агресія/гнів


Вибити подушку, покричати (наприклад, десь на природі), перевести цю емоцію в щось корисне (зайнятися спортом/танцями/творчістю), поспівати

Сум

Увімкнути улюблений сумний трек і дати волю емоціям, дозволити собі побути в цьому стані (який є абсолютно нормальним). Якщо хочеться плакати, плачте голосно.

Образа

- вчитися вдячності (відчути вдячність собі, життю, батькам, друзям, оточуючим та навіть незнайомим)
- розвивати емпатію та розуміння емоцій інших людей. (Наприклад: я НЕ образилася на неї, коли вона не змогла зі мною розділити мої переживання, тому що вона була зла через проблеми на роботі (а не через мене)).

- 
- змістити фокус з інших людей на себе. Позиція ображеного – позиція дитини*, позиція егоцентричної людини. Тому, треба зрозуміти, що образу створюємо ми самі; це наше особисте рішення. Ображаючись, ми шкодимо лише й виключно собі. Людина, на яку ми образилися, не несе й не повинна нести відповідальність за нашу образу і не повинна намагатися нас вивести з цього стану чи покращити настрій тощо. За власне щастя відповідаємо МИ САМІ. Ніхто інший.

Важчий рівень

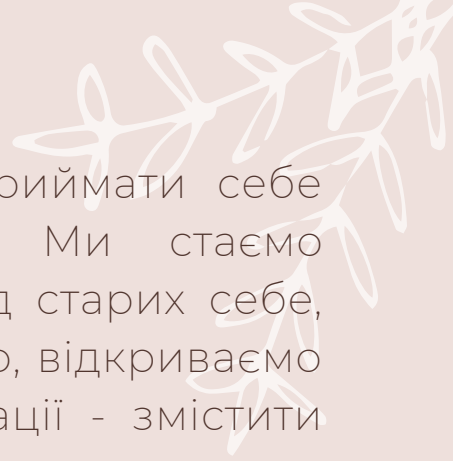
Медитації

ІНФОРМАЦІЯ НАПИСАНА НА ОСНОВІ КНИЖКИ
ДЖО ДІСПЕНЗА "СИЛА ПІДСВІДОМОСТІ"

До того, як перейти безпосередньо до практики, розглянемо трішки теорії, щоб вам ця практика принесла максимум користі та ефекту.

Медитація – це один із найдієвіших способів на повне проживання та звільнення від емоцій. Особливо тих, що нав'язані нам суспільством, такі як сором чи почуття провини. Те, що нам не вдасться вибити подушкою, вивільнити спортом чи криком, тому що це сидить глибше, має, у свою чергу, глибшу причину. Це вагомо впливає на наше життя, бо ми постійно живемо з тою чи іншою емоцією, яка керує нами та визначає те, як нам діяти в певних ситуаціях.

Звільнившись від усього вищенаведеного, ми стаємо собою, зі своїми СПРАВЖНІМИ почуттями.



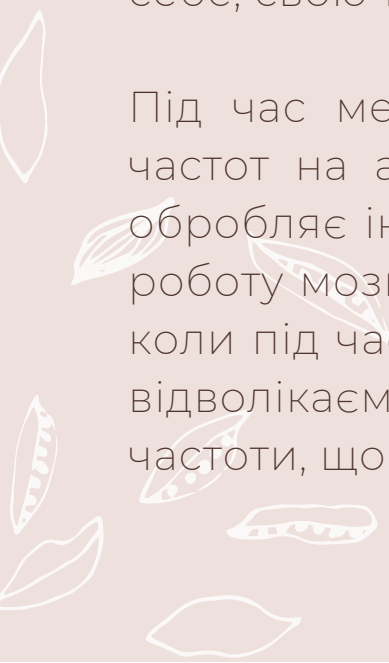
Ми відчуємо цілісність та перестаємо сприймати себе через приписані нам кимось емоції. Ми стаємо незалежними від них. Ми звільняємося від старих себе, відновлюємо контакт із собою та, відповідно, відкриваємо в собі нові особистості. Отже, ціль медитації - змістити фокус уваги із зовнішнього на внутрішнє.

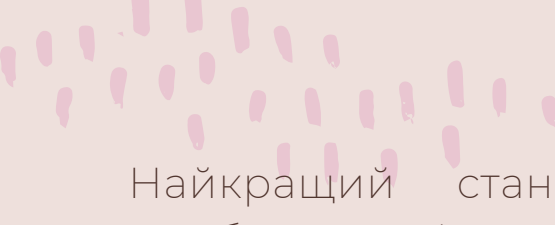
Суть медитування полягає в тому, що воно допомагає нам проникнути в нашу підсвідомість і відстежити все, що в ній криється – думки, почуття, емоції, старі переконання.

Наприклад: ми розуміємо, що найчастіша наша емоція – сором чи провина (ці емоції не є природніми, вони нав'язані нам суспільством) -> знаходимо причину виникнення тої чи іншої емоції (присоромили в школі за те, що чогось не вивчив чи не так одягнувся/звинуватили в тому, що неправильно вчинив) -> змінюєш це в собі, звільняєш себе від старого себе.

Важливо знати: тебе присоромили за щось одне, але в подальшому житті ти можеш відчувати сором/провину чи інші почуття за різні ситуації, не пов'язані з первинною. Наприклад, тебе присоромили за яскравий макіяж, а тепер ти соромишся проявляти себе по життю, виражати себе, свою точку зору (бо всередині тебе сидить критик).

Під час медитацій, наш мозок переключається з бета-частот на альфа. Бета-частоти – ми бадьорі, наш мозок обробляє інформацію. Альфа ж, у свою чергу, сповільнює роботу мозку: ми менше думаємо, аналізуємо (наприклад, коли під час лекцій, пар отримали забагато інформації, то відволікаємося від процесу і мозок переходить на альфа-частоти, щоб відпочити)





Найкращий стан для медитацій - ранок (після пробудження) та пізній вечір. Саме в ці пори дня нам привідчиняються двері в підсвідомість. Найкраще місце для медитування - точно не ліжко. Оскільки в нашому мозку існує вже чітко сформований ланцюжок: ліжко – це сон. Кожен такий нейронний зв'язок – автоматичний, тобто ми несвідомо будемо занурюватися в сон, а не в медитацію. З власного досвіду, підлога, стілець та килим непогано справляються зі своєю задачею ;) Важливо: не відкидаємося на стінку крісла - буде те ж саме, що і з ліжком.

Звичайно, що забираємо усе, що може нас відволікати: відключаємо телефони, даємо смаколики котам/собакам і робимо так, щоб ніхто нас не турбував. Сідаємо з рівною спиною, все тіло розслаблене.

Рекомендовано практикувати медитування щонайменше протягом 4-ох тижнів, щотижня додаючи певні елементи з 1 тижня.

Загалом, план такий:

1 тиждень: занурення

2 тиждень: занурення + розпізнання установки, емоції

3 тиждень: занурення+ розпізнання+ зміна установки

4 тиждень: занурення +розпізнання + зміна + нова програма

Важливо не примушувати себе і робити тоді, коли дійсно є бажання, бо тільки тоді і буде результат. (З власного досвіду, медитацію з 1 тижня я виконувала протягом 2 тижнів.)

І ще, не очікуйте ефекту чи моментального результату – почали робити медитацію, увійшли в цей стан, вийшли та й все, живете далі життя. Насправді, протягом усієї медитації ви будете боротись з «розфокусуванням». Тобто, щось вас все-таки відволікатиме, ви почнете про щось думати ('ой на завтра треба щось зробити', 'ой сходити в магазин треба'). І це абсолютно нормально. Головне повертатися в процес.

Під час медитацій потрібно буде трішки поговорити з самим собою. Спочатку може бути складно, внутрішній голос (голос его) не даватиме вам можливості озвучити ваші думки й прийняти правду про себе. Це також нормальна реакція психіки - відторгнення. Але пам'ятайте - це лише ви проти себе, тому, звільняйте себе від цих програм та неприродних емоцій. Ні в якому разі не звинувачуйте себе, не судіть і не критикуйте. Будьте собі підтримкою. Будьте собі другом.

Отож, для практичності й зручності ми нижче прикріпимо вам посилання на медитації, де голосом вас будуть вести туди, куди потрібно.

1 тиждень - Занурення

Вчимося відчувати своє тіло, відключаємося від аналізу і обробки інформації, занурюємося в підсвідомість.

<https://www.youtube.com/watch?v=-K660EPA-zM&t=21s>

2 тиждень - Занурення + Розпізнання установок та емоцій

Перед тим як перейти до медитацій з 2-го тижня, беріть в руки блокнот та ручку.

Дайте відповіді на наступні питання:

- Як я показую себе в зовнішньому світі?
- А яка я всередині?
- Чи мене переслідує якесь конкретне почуття?
- Чи є щось таке, що я приховую від інших?
- Що б я хотіла змінити в собі?

Тоді оберіть 1 емоцію від якої хочете позбутись (краще пропрацювати по одній). Наприклад: невпевненість, сором, ненависть, печаль, заздрість, гнів, відчуття себе жертвою тощо.

Задумайтеся, які думки й переконання сліднують вибраній емоції. Наприклад, 'відчуваю сором, тому що боюся, що про мене подумають'/ 'відчуваю ненависть, тому що не можу собі чогось дозволити'.

А також дайте відповідь на питання: 'Ким я була весь цей час?' До прикладу:

- Я обманюю, тому що хочу сподобатись людям.
- Я не закохуюся, бо боюся, що мені зроблять боляче.
- Я боюся осуду людей
- Я не хочу, щоб хтось знав, що я відчуваю і тому подібне.

Протягом 2-го тижня лише відстежуємо, як проявляються ці емоції і які думки ідуть з ними нога в ногу. Зізнаємося самі собі у своїх емоціях, дістаємо їх з нашого несвідомого.

<https://www.youtube.com/watch?v=vrlhoLEOTlg&t=1276s>

3 тиждень – Занурення + розпізнання + заміна установки

Знову беремо блокнот і ручку. Відслідкуйте, які у вас виникають думки протягом дня відразу з цією емоцією.

Наприклад:

«Я не дуже розумна»,
«Я не можу змінитись»,
«Він постійно мене злить»,
«Це вона у всьому винна».

Ці звичні нам думки підштовхують нас до привичних, завчених вже наши емоцій.

Далі прослідкуйте, які дії виникають в результаті тої чи іншої емоції. «я сижу одна і дуюсь», «я заїдаю», «я брешу про себе», «в мене приступи гніву».

Якщо нічого не спадає на думку, то пригадайте, коли останній раз ви відчували цю емоцію, і які були при цьому думки і дії.

<https://www.youtube.com/watch?v=6DMpHd8gX8Y&t=992s>

4 тиждень: занурення + розпізнання + зміна + нова програма

Перед 4-им тижнем дайте відповідь на наступні питання:

- Якою я себе бачу в ідеалі?
- Якою я хотіла б бути?
- Що потрібно для того, щоб думати як ...?
- Про які нові якості я маю собі нагадувати?
- Що я говорила б собі, будучи вже своїм ідеалом?
- Як має себе вести мій ідеал?
- Як це – бути для себе ідеалом?

Тим самим ми будуємо нове Я у 3-ох сферах - почуття, думки та поведінка.

Тобто, цим самим, ми вчимося думати, відчувати і, відповідно, поводити себе по-новому.

Повторюючи ті самі дії по декілька разів, вони з часом закріплюються в підсвідомому. Тобто, відбувається заміна старої емоції чи моделі поведінки на цілком нову.

Тепер важливо підтримувати той стан, здобутий під час медитацій. Відслідковуйте свої емоції та дії в кінці кожного дня, даючи собі відповідь на питання: Чи я зірвалася? Чи я жила відповідно до нової програми?

В ідеалі, вести свій щоденник і записувати всі свої думки й почуття, цим самим підключаючи тіло, створюючи нові нейронні зв'язки й закріплюючи результати.



<https://www.youtube.com/watch?v=2d9dPEEw9qk>

Яким має бути ефект?



- високий рівень емоційної свідомості (я знаю, що саме зараз відчуваю; розумію, чому я це відчуваю)
- мої емоції та почуття – лише моя відповідальність (я не переношу їх на інших – до прикладу, гнів; не звинувачую інших у тому, що відчуваю – до прикладу, образу*)
- проживання емоцій тут і зараз (хочу плакати – плачу*, хочу голосно засміятися - сміюся)
- менша дратівливість та конфліктність
- позбуваєшся від почуттів, які з тобою були довго (сором, провина чи образа)
- підвищення рівня емпатії (коли розбираєшся в емоціях власних та інших людей)
- менше критики й осуду (особливо самоосуду)
- більша емоційність та відкритість перед іншими людьми
- ну а головне – ти придаєш значення СОБІ та своєму внутрішньому стану, ставиш Я на перше місце

Важливо знати: ця наша методичка не вирішить усіх ваших психо-емоційних проблем. Є речі, які сидять глибоко і потребують часу для їх вирішення. Тому з ними краще звернутися до спеціаліста.

І пам'ятайте, що саморозвиток і мудрість – це не просто прочитати те, що тут написано і думати, що ти вже розумніший та більш свідомий. Саморозвиток – це застосовувати те нове, що тут дізнався.

Турбуйтеся про себе, доглядайте за собою та тілом [храмом], у якому ви живете. Бо це про любов. Про любов до себе і довголіття♥



З любов'ю, ваш

SELF.MENTORNITY