

ГАЙД по развитию эмоционального интеллекта:

Путеводитель по внутренним
состояниям от психотерапевта
Светланы Скромовой

Telegram



Instagram



Эмоции — это тело, а не голова

Ваше тело — Ваш океан

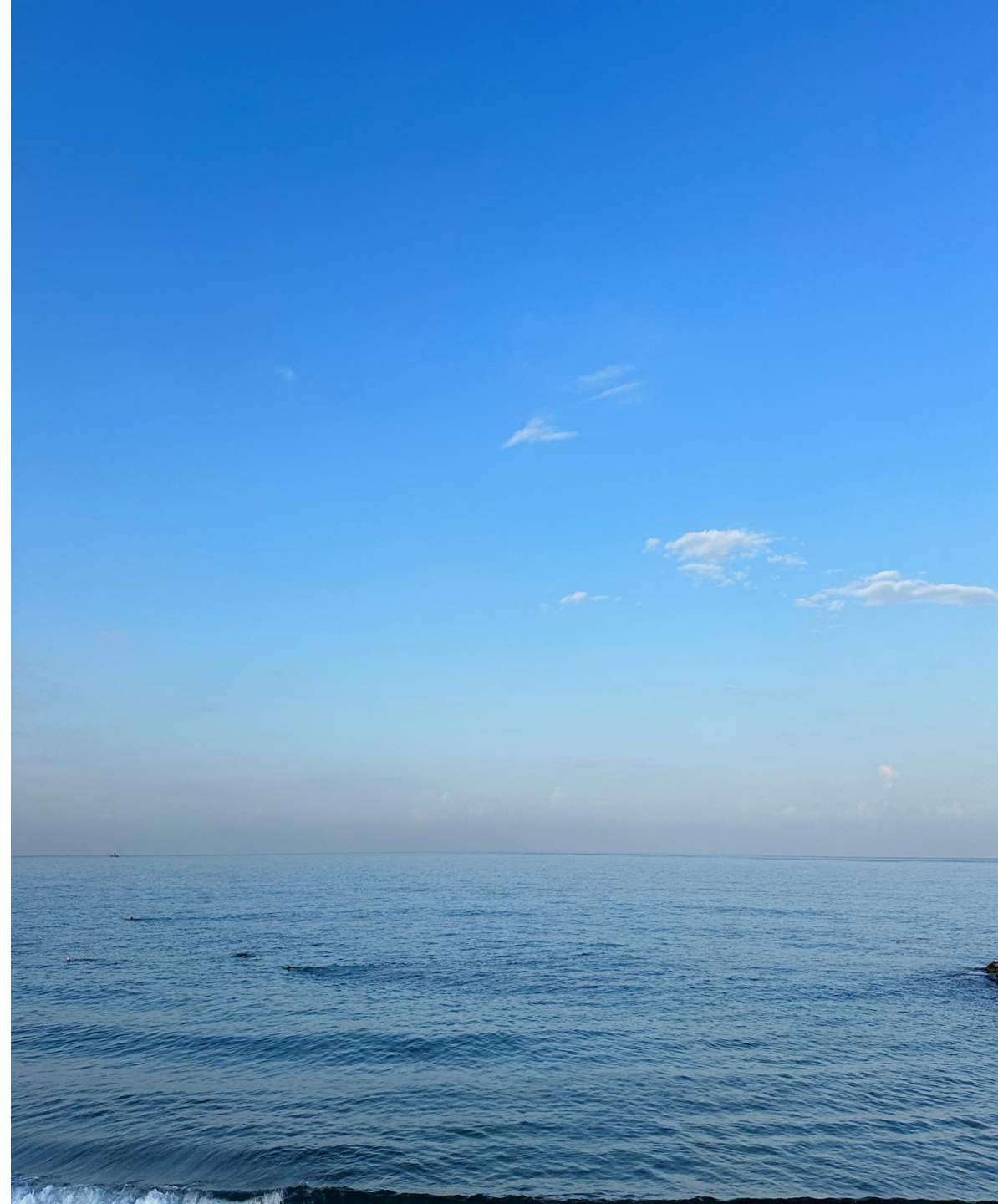
Эмоции — это не просто абстрактные мысли, а **энергетические сигналы**, которые живут и рождаются в нашем **теле**. Наше тело — это океан, а эмоции — его течения и волны.

Предыстория и наука:

Когда мы пытаемся **подавить** или **вытеснить** свои чувства (гнев, печаль, страх), энергия блокируется в теле. Это приводит к хроническому напряжению, мышечным зажимам и может стать причиной **психосоматических заболеваний**.

Подавление также является ключевым фактором, способствующим развитию **депрессивных состояний**. Наша задача — научиться пропускать эмоции через себя, а не держать их внутри.

Для развития эмоционального интеллекта выберите 2-3 техники из этого гайда и делайте их ежедневного. Свои наблюдения фиксируйте в Дневник Наблюдения за эмоциями.



Фундаментальные техники распознавания эмоций

Формируем навык: слушать, а не судить

1. Упражнение «Три Якоря» (привычка осознанности)

Эта техника занимает не более 60 секунд. Трижды в день ставьте себе напоминание и отвечайте на два вопроса:

УТРО (как проснулись): Что я сейчас чувствую? Где это в теле?

ОБЕД (перерыв): Что я сейчас чувствую? Где это в теле?

ВЕЧЕР (перед сном): Что я сейчас чувствую? Где это в теле?

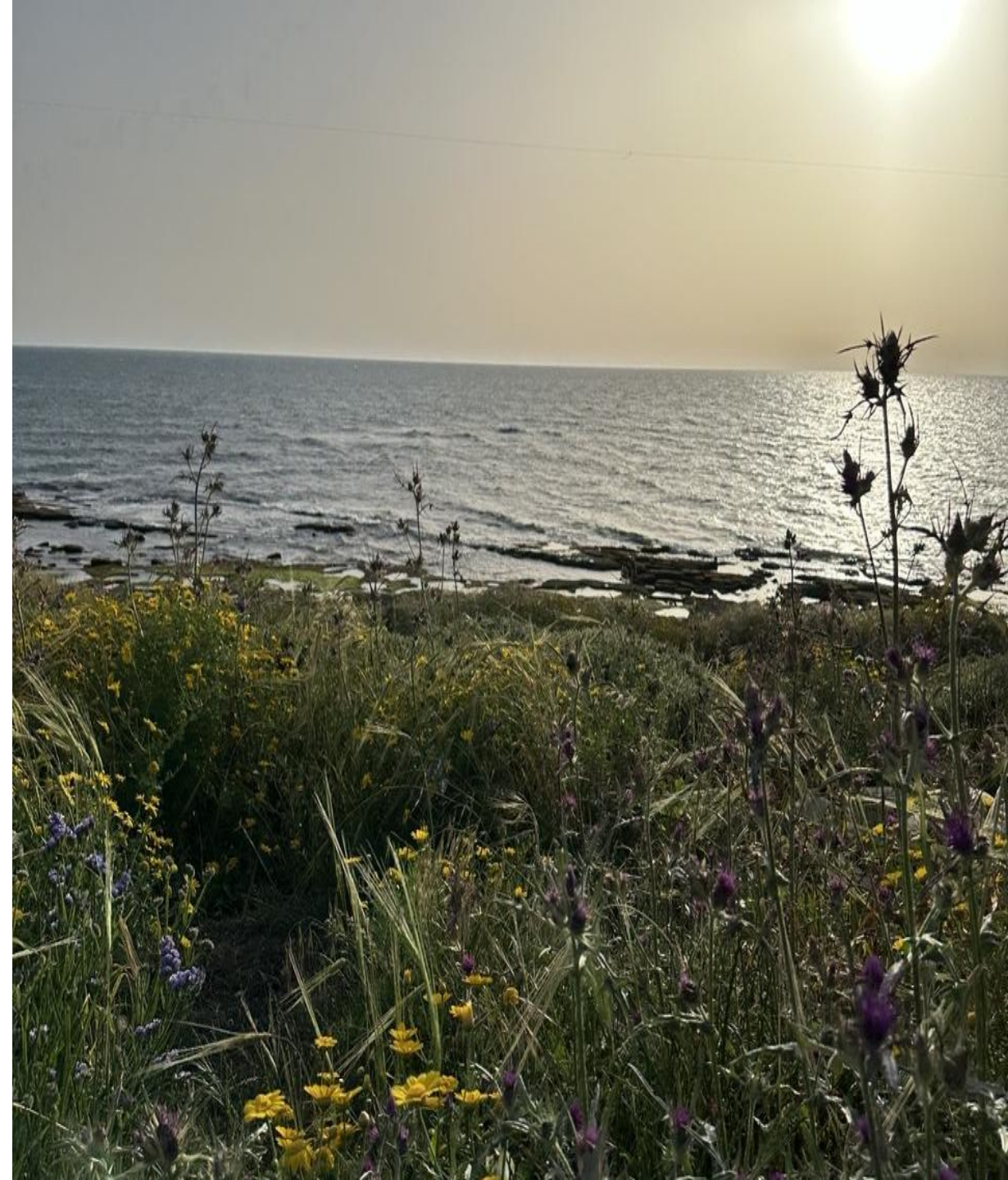
2. Упражнение «Эмоции в Теле»

Этот метод напрямую развивает контакт с телом.

Назовите текущую эмоцию.

Просканируйте тело: где в теле живет эта эмоция?

Опишите ощущение: Это тяжесть, тепло, сжатие, дрожь, пустота, покалывание?



Глубокий анализ эмоции

Поймать волну: Детализация и Метафора

1. Техника «Картография эмоции»

Эта техника помогает детально изучить одну конкретную эмоцию, которую Вы испытываете.

Назовите эмоцию (используйте список эмоций в приложении).

Визуализируйте: Как выглядит Ваша эмоция? Какого она цвета, формы, размера?

Оцените Интенсивность: Определите силу эмоции по шкале от **0 до 10**.

Мысли: Опишите мысли, которые она вызывает, закончив фразу: «Когда я испытываю эту эмоцию я думаю...»

Действия: Что Вы делаете, когда испытываете эту эмоцию.

Нарисуйте эту эмоцию: придайте ей цвет, форму, образ. Дайте название рисунку.



2. Техника «Звезда чувств»

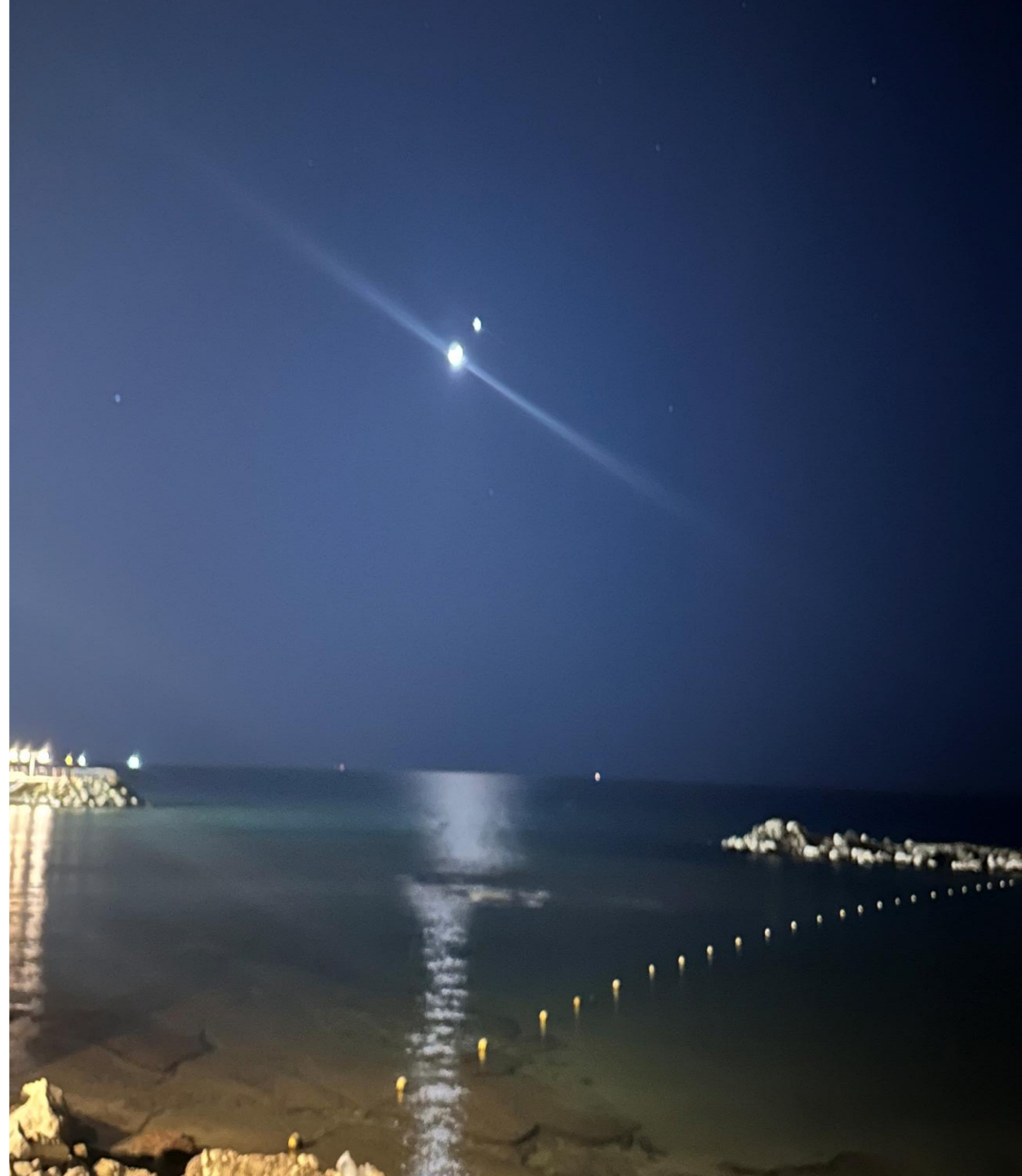
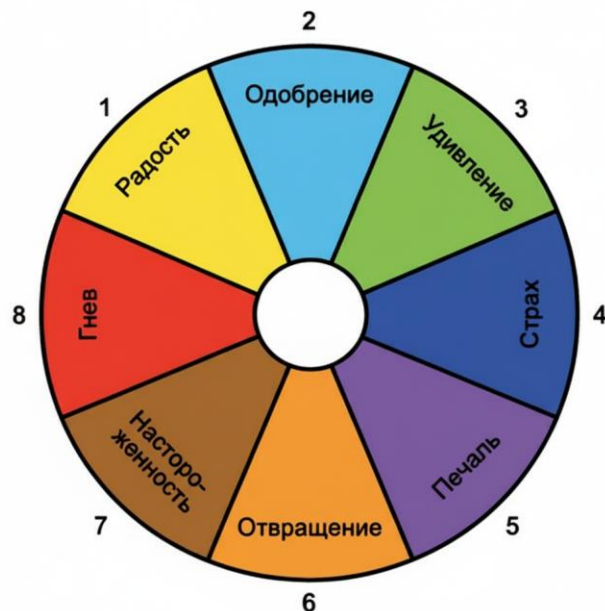
Помогает увидеть, как эмоции связаны между собой.

Нарисуйте круг и поделите его на 8–12 секторов.

Заполните сектора: Напишите по краям секторов важные для вас чувства, заполнив таким образом половину секторов.

Определите Полярность: В секторе напротив напишите чувство, которое Вы считаете **противоположным** (например, напротив *Радости* — *Печаль*).

Раскрасьте: Раскрасьте сектора тем цветом, который наиболее точно отражает это чувство для Вас.



3. Техника «Письмо из Бухты»: диалог с внутренней частью

Подумайте о состоянии, которое вам не нравится испытывать (ярость, страх, вина, обида). На что похоже Ваше сложное состояние, если представить его в виде образа? Нарисуйте его. Дайте ему **Имя**.

Напишите письмо **от лица этого состояния** себе. Пишите потоком мыслей, отпустив контроль.

Ключевые вопросы (от первого лица: "Я — твоя Злость..."):

Какова моя **положительная цель**? От чего я тебя **защищаю**?

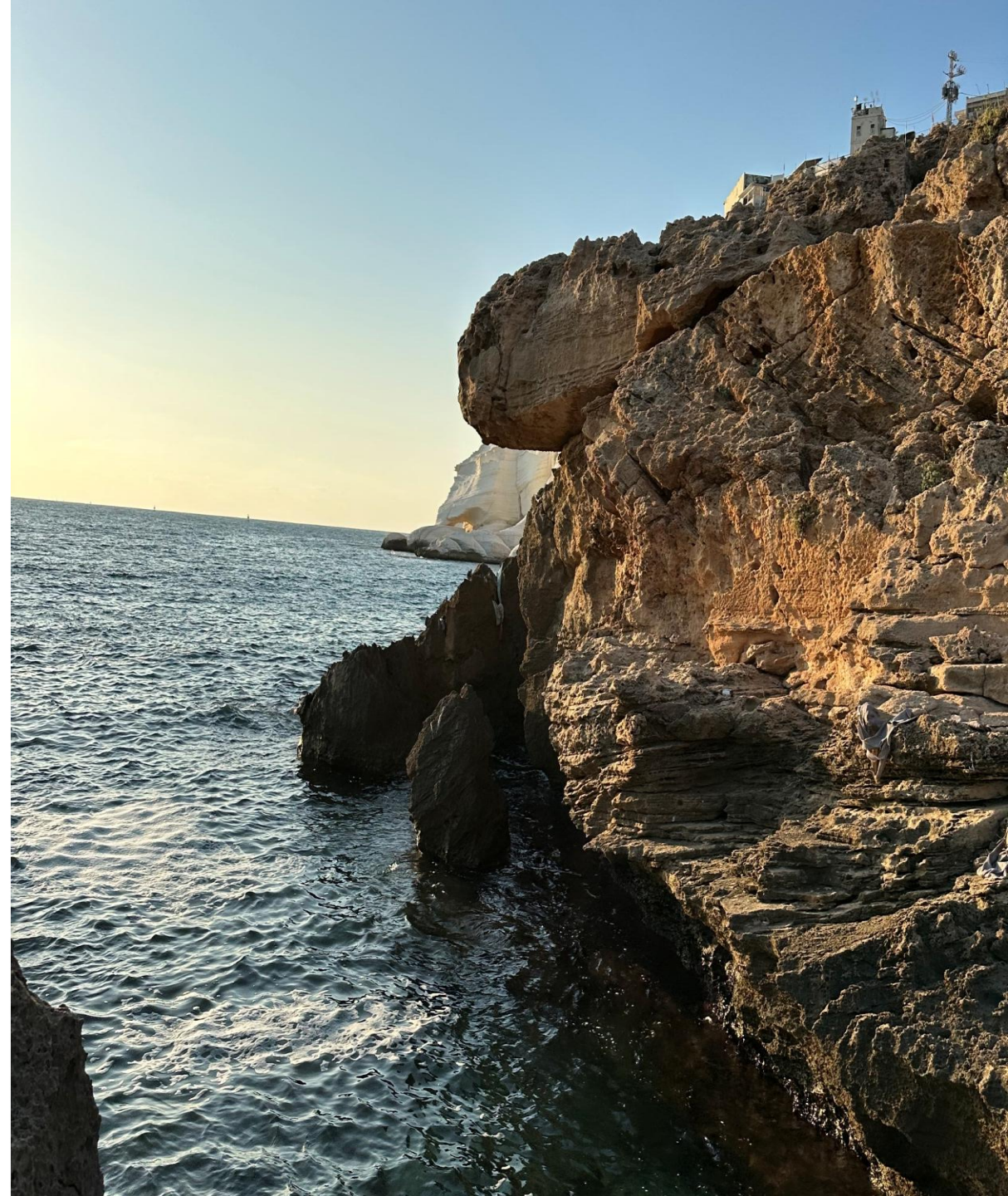
Что я хочу, чтобы ты изменила/изменил, чтобы я перестала/перестал сигналить так громко?

Какое моё **главное послание** для тебя?

Перечитайте письмо. Ответьте себе:

Какая **потребность** стоит за этим состоянием (безопасность, отдых, внимание)?

Что конкретно я могу изменить в своей жизни (в поведении, мыслях), чтобы это состояние возникало не так часто? Поблагодарите образ.



Развиваем навык самонаблюдения и благодарности

1. Дневник самонаблюдения.

Систематическая фиксация связи между ситуацией, мыслями, чувствами и телесными реакциями — это **ключевая техника для формирования и развития эмоционального интеллекта**. Она позволяет увидеть паттерны Вашего реагирования и осознанно их изменить.

Каждый день заполняйте Дневник самонаблюдения по представленному образцу, делая акцент на тех ситуациях, которые вызвали сильную эмоциональную реакцию.

Описание ситуации	Мысли	Чувства (в баллах 0-10)	Телесные ощущения	Действия
Что произошло, кто участвовал.	О чем я подумал(а)?	Название и интенсивность.	Где в теле откликнулось?	Что я сделал(а)?



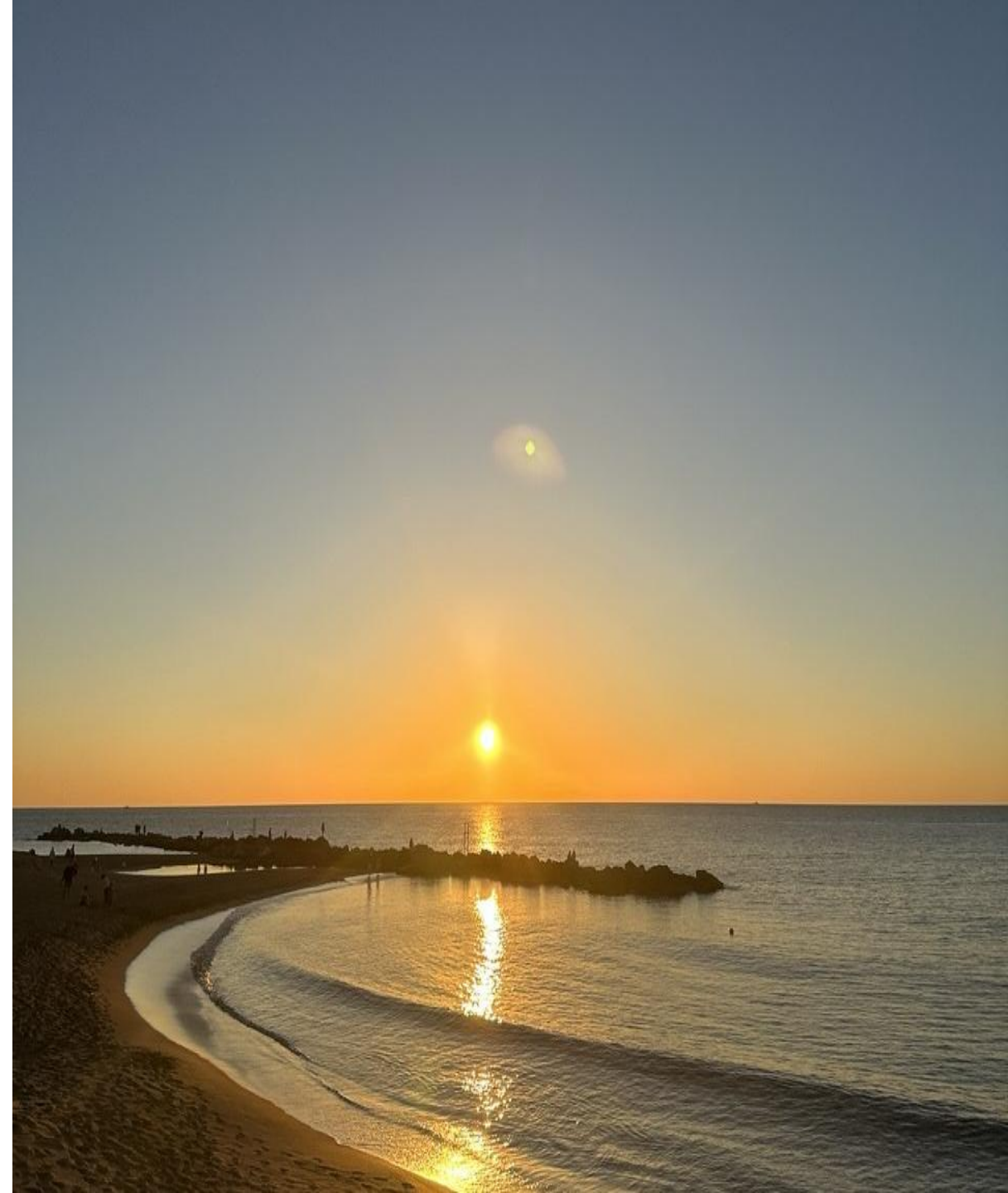
2. Практика «Дневник Благодарности»

Каждый вечер записывайте **минимум три вещи**, за которые Вы искренне благодарны этому дню: Я благодарна этому дню за...

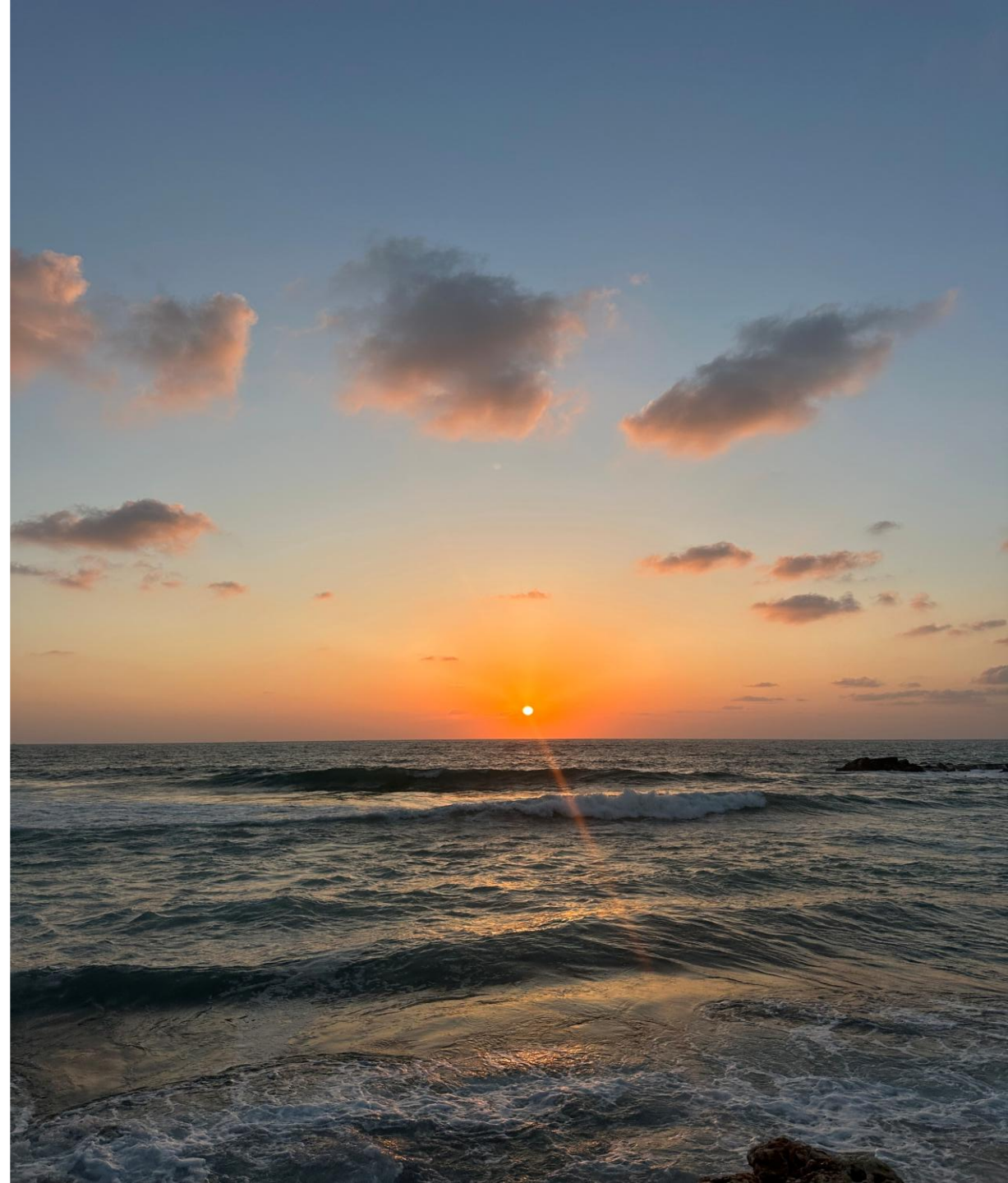
Благодарность — это не просто положительная эмоция, а мощная практика.

Регулярная фиксация того, за что вы благодарны:

1. Переключает фокус внимания с дефицита и угрозы (зоны работы стресса) на изобилие и безопасность.
2. Снижает уровень кортизола (гормона стресса) и нейтрализует негативное влияние тревоги.
3. Формирует новые нейронные связи, которые делают мозг более устойчивым к негативным событиям.
4. Учит осознанно выбирать эмоцию, тренируя таким образом одну из ключевых составляющих эмоционального интеллекта.



Приложение: колесо эмоций



Если в процессе ведения дневника по развитию эмоционального интеллекта Вы осознаете, что нуждаетесь в индивидуальной работе – приходите ко мне на консультацию или психотерапевтические группы.

Я психотерапевт (магистр психологии, Москва) с более чем 7-летним опытом частной практики. Работаю онлайн с русскоговорящими клиентами по всему миру, создавая безопасное пространство, где мы вместе можем найти причину Ваших сложностей.

Сделайте первый шаг к своему внутреннему Морю и начните путь к глубинным переменам!

Детально ознакомиться с программами и отзывами можно на [моем сайте](#)

*Для записи и вопросов, пожалуйста, пишите:
https://t.me/Skromova_Svetlana_psy*

© Светлана Скромова 2025

Telegram



Instagram

