


Технология

Чувство — ключ к себе

с памяткой основных эмоций





“Эмоции не враги.
Они приходят, чтобы что-то тебе
рассказать.
Слушай их — и они перестанут
кричать”.

— Карла Макларен

Меня зовут Сабина.

Я — Трансформирующий психолог.



С детства меня притягивала глубина: как мы выбираем свой жизненный опыт, кто мы на самом деле, для чего люди играют в драму?

Я исследователь в поиске истины.

Этот путь привёл меня к любимому делу, где я могу слышать суть, чувствовать истину, помогать распутывать переживания и выбирать счастье.

Я провожу женщин:

Из боли — в ясность.

Из головы — в чувственное проживание лучшей жизни.

Я работаю не с симптомами, а с глубинной сутью.

Мы чувствуем что-то «не так», но не можем объяснить и понять — что именно с нами происходит. Бывает трудно отличить усталость от тоски, раздражение от боли, тревогу от вины... А ведь за каждым состоянием — важный сигнал от нашей души.

Понять что ты сейчас чувствуешь и о чем это для тебя — эту задачу тебе поможет моя авторская психологическая технология, которую ты можешь применить самостоятельно при помощи ChatGPT.

Позволить себе чувствовать — первый шаг к тому, чтобы понять свою суть.

Инструкция

Используй ChatGPT в роли своего личного психолога.

Этот промпт — не просто набор вопросов, а ключ к вашему внутреннему миру. Он поможет заглянуть внутрь, услышать свои истинные чувства и добраться до того, что давно просит внимания и исцеления.

Пожалуйста, выделите время, когда вас никто не отвлекает. Это может быть утро с чашкой чая, тихий вечер или любое спокойное пространство, где вы сможете быть наедине с собой.

1. Подготовка.

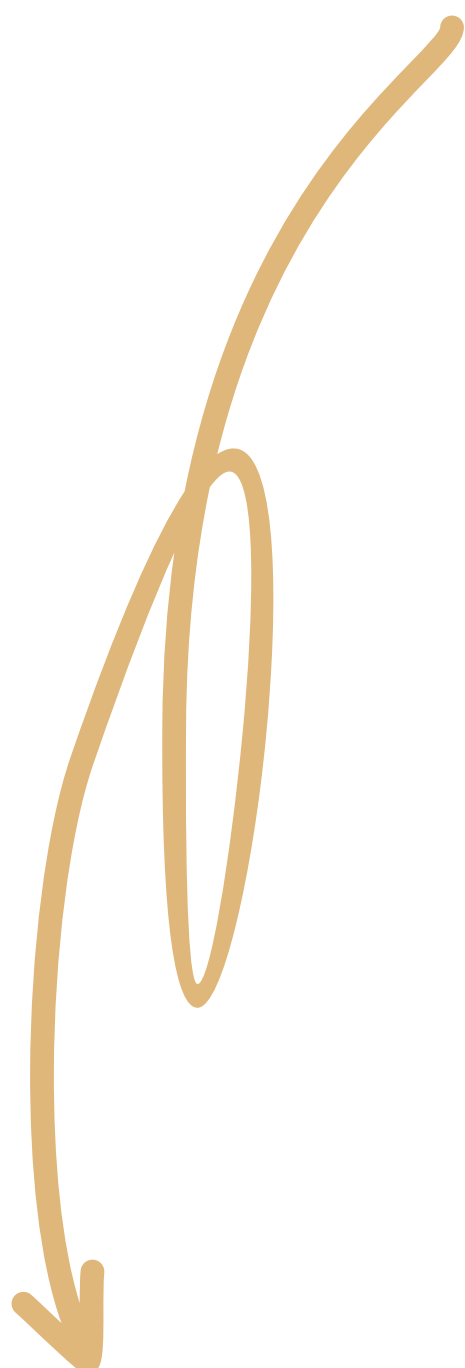
Найдите уютное место, где вам будет комфортно. Возьмите блокнот или заметки в телефоне, где вы сможете записывать свои мысли и ощущения. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы замедлиться и настроиться на контакт с собой.

2. Определите свое чувство.

Если сложно его определить — используйте Перечень состояний (в конце документа) и выберете одно, наиболее подходящее вам в данный момент из всех перечисленных чувств.

Обычно у нас накапливается несколько эмоций, они словно спутываются в один комок и сложно сразу распознать, что именно ты проживаешь. Начни с самого интенсивного, и можешь повторить этот алгоритм для каждого чувства, что будет открываться тебе слой за слоем.

3. Задайте готовый промпт Чату GPT: (промпт полностью на следующей странице)



Выступай в роли опытного психолога, который работает бережно и глубоко, без спешки и с доверием к моему процессу.

Помоги мне исследовать то, что я чувствую сейчас — это [чувство]. Не давай советов. Вместо этого — задай вопросы, которые помогут мне добраться до сути.

Обрати внимание на чувства, телесные сигналы, мысль - убеждение, которое связано с чувством, прошлый опыт, новые убеждения и качества характера.

Спроси по каждому вопросу по-отдельности как психолог принимая мои ответы во внимание:

- Что ты сейчас чувствуешь?
- Какие ощущения в теле возникают, когда ты это [чувство] испытываешь?
- Прими эти ощущения, прикрой глаза и позволь все чувствовать, твое тело за тебя и оно как душа никогда тебе не врет. Продолжай чувствовать и дышать в места дискомфорта. Принимая эти ощущения. Отпусти желание форсирования процесса, чтобы это скорее прошло. Позволь ощущениям и чувствам проявляться столько времени и места, сколько тебе нужно для осознания.
- Когда ты впервые почувствовала это [чувство], с такими ощущениями в теле? Сколько тебе было лет? В какой ситуации ты это уже проживала? Отвечай то что придет первым в голову, долго не думай.
- Что ты тогда решила? Как звучит убеждение, в которое ты веришь с тех пор?
- Если ты продолжишь думать так же, к чему тебя это приведет?
- Действительно ли тот вывод / убеждение актуален до сих пор?
- В чем на самом деле ты сейчас нуждаешься? А как ты хочешь чтобы у тебя было?
- Что чувствуешь в эмоциях и теле, когда думаешь о желанном решении?
- Каково твое новое решение и новое убеждение?
- К развитию каких качеств подталкивает тебя жизнь с данной проблемой?
- Напиши 3 простых шага, дай примеры, что конкретно ты сделаешь для продвижения к желаемому?

Я хочу не просто избавиться от симптома, а понять, какие убеждения за этим стоят и благодаря каким новым выводам, решениям, новым качествам и действиям, я могу вырасти из своей проблемы.”

4. Постепенно отвечайте письменно на каждый вопрос. Рекомендую долго не думать над ответами и писать самое первое что приходит на ум.

5. Принимайте все свои ощущения.

- Не торопитесь «исправлять» или «менять» чувства.
- Ваша задача — позволить им быть. Почувствовать. Понять и самое главное **принять**.
- Принятие эмоций важный этап, только после проживания, а не избегания своих чувств приходит настоящий инсайт, откровения из глубины вашей души, это ценнее, чем найти быстрый выход от ума.

6. Завершите бережно.

- Запишите ключевые осознания, мысли, инсайты.
- Поблагодарите себя за честность уделенное время.

Если что-то не получилось, сложно распознать чувства, ум убегает, отвлекается, саботирует, нет уверенности в своих ответах, не расстраивайтесь. Не оставайтесь с этим в одиночку. Поделитесь с психологом или близким, кому вы доверяете.

*С теплом и доверием к твоему пути,
Сабина Ярушина*



Цветок эмоций

Американский психолог Роберт Плутчик создал схему, напоминающую цветок с 8 лепестками. Она отражает максимальное количество эмоций, которые может переживать человек при разных обстоятельствах. Колесо эмоций Плутчика построено на 8 основных сильных эмоциях, каждая из которых представлена лепестком: радость, доверие, страх, удивление, грусть, неудовлетворение, злость, ожидание.



Эмоции варьируются по интенсивности — от мягких форм до сильных (например: досада → злость → гнев). Они могут сочетаться, образуя вторичные чувства (например, радость + доверие = любовь).

Если в «цветке эмоций» вы не смогли найти подходящее вам актуальное переживание, то используйте список ниже.

Памятка основных эмоций

😞 Бессилие
😞💧 Стыд
😞 Вина
😞 Униженность
😞 Безднадёжность



😞 Тоска
😞 Грусть
💧 Печаль
👤♀️ Одиночество
😞 Разочарование
😞 Жалость



😞 Зависть
😞 Ревность
😞 Тревога
😞 Страх
😞 Злость
😞 Обида
😞 Раздражение
😞 Агрессия



😞 Неуверенность
😞 Сомнение
👤♀️ Неприятие
⌚ Ожидание
😞 Отвращение



👁️ Интерес
🌱 Надежда
👁️ Любопытство
🌀 Желание перемен

👐 Принятие
💪 Уверенность
❤️ Сочувствие
💛 Уважение
😊 Радость
🙏 Благодарность
🌸 Лёгкость
😊 Спокойствие

☀️ Вдохновение
😄 Восторг
❤️ Любовь
🔄 Единство
🌊 Поток
😊 Присутствие
🌈 Вера
🗽 Свобода
👁️ Ясность



Узнай, какой
подсознательный сценарий
толкает тебя на одни и те же
ошибки — и как и вырасти из
него без борьбы.
В моих социальных сетях ты
найдешь ссылку на тест.



Telegram

[@sabinayarush](https://t.me/sabinayarush)



Instagram

[@sabinayarushina](https://www.instagram.com/sabinayarushina)



[@SABINA_YARUSHINA](https://t.me/SABINA_YARUSHINA)