РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ДНЕВНИКА ЧУВСТВ ДЛЯ ЗАВИСИМЫХ И НЕ ТОЛЬКО

Эмоции и чувства раскрашивают нашу жизнь разноцветными красками. Сложно себе представить человеческое общение без них.

Однако порой они не помогают, а наоборот — мешают нам, людям, понять не только друг друга, но даже самих себя.

Как сделать эмоции и чувства нашими «союзниками»? Зачем они нужны? Есть ли разница между чувствами и эмоциями? Вот об этом и поговорим.

Эмоции и чувства человека, конечно же, имеют отличия. Но граница эта едва заметна. Есть много параметров, по которым отличаются эти состояния. Для того чтобы внести немного ясности – приведу несколько примеров.

1. Различие по продолжительности.

Эмоции более кратковременны. А чувства развиваются медленнее, по «нарастающей». Вы познакомились с новым человеком. Вначале возникает интерес (эмоция). Во что выльется это знакомство можно понять только со временем. Может быть дружба (чувство). А может любовь? Или после десяти минут общения интерес угаснет и перерастет в неприязнь (эмоция).

2. Привязанность к ситуации

Эмоции проявляются при определенной ситуации. Ситуация меняется – эмоции исчезают. Например: вы испугались злой собаки. Собака убежала – страх (эмоция) исчезла.

Разделение – где чувства, а где эмоции очень условны.

Просто нужно понимать, что мы воспринимаем все проявления окружающего мира через чувства, а ответная реакция происходит через эмоции.

Иногда эмоции нам мешают «адекватно» воспринимать окружающий мир и нормально на него реагировать. В состоянии аффекта человек не может контролировать себя и свое поведение. И может совершать такие действия, которые в спокойном состоянии ему не свойственны. Например: от страха перепрыгнуть через трехметровый забор. Или от обиды на другого человека в ответ тоже говорит гадкие слова. А когда успокаивается – стыдится таких поступков.

«Плохих» или «хороших» эмоций и чувств человека не бывает. И те и другие важны для человека. Чувства это показатель нашего внутреннего уровня счастья.

«Позитивные» чувства (радость, нежность, наслаждение и т.д.) — поднимают нашу самооценку, показывают, что мы двигаемся в нужном направлении, что в нашей жизни все хорошо. Мы достигаем того, чего хотели.

«Негативные» — (ревность, гнев, страх, печаль и т.д.) помогают нам лучше понять себя. И показывают, что наши потребности не удовлетворяются.

«Негативные» эмоции и чувства иногда являются «двигателем» для человека. Только тогда, когда мы не довольны ситуацией, мы начинаем что-то делать, чтобы ее изменить.

Но порой случается так, что нам, почему-то плохо, что-то не нравится. А что конкретно не понятно. Эмоции через «край бьют». Тревога какая-то беспокоит. Разобраться в этом всем сложно, но очень необходимо. Ведь если вы читаете эту статью – значит, в жизни что-то не устраивает либо вас, либо ваших знакомых и родных. И вы на свои вопросы ищете ответы.

Для таких ситуаций существует очень простая, но результативная методика – «Дневник чувств и эмоций».

Этот способ позволяет разобраться, какие привычные чувства и эмоции испытывает человек в той или иной ситуации и что эти чувства «подсказывают».

Какая польза от дневника чувств и эмоций?

Ведение такого дневника – это начало позитивных изменений в вашей жизни.

Можно заметить какие чувства и эмоции вы испытываете чаще всего, и о чем это говорит. После ведения такого дневника я заметила, что примерно 90% всего времени я испытываю чувство вины. По разным поводам: мало зарабатываю денег, мало уделяю времени ребенку, не смогла сделать то, что обещала и т.д. Это помогло понять, что у меня занижена самооценка. А работа с личным коуч-психологом помогла понять, что я слишком много взвалила на себя ответственности за свою семью и детей.

Вы заметите, какие ситуации вызывают «позитивные» или «негативные» эмоции и чувства и почему. О чем «говорят» вам чувства?

В процессе ведения «дневника чувств и эмоций» можно выявить свои истинные потребности. Другими словами, разобраться чего я хочу и что для меня на самом деле важно: защита, подарки, общение с друзьями и т.д.

Можно заметить манипуляции со стороны: «Я не хочу, но вынужден делать. А потом злюсь».

Можно увидеть, что вместо чувств и эмоций вы записываете свои действия. Это говорит о том, что просто нужно учиться прислушиваться к своим чувствам и эмоциям и замечать их.

Когда человек разбирается, какие чувства и эмоции он испытывает – он проще решает проблемы, возникающие по ходу жизни, потому что точно знает, чего хочет.

Рекомендации как писать «дневник чувств и эмоций».

Рекомендация одна и единственная — писать.

Просто записывать свои чувства и эмоции в произвольной форме. Можете писать в компьютере, можете в тетради или блокноте. Можно записи делать ежедневно, можно только тогда, когда захочется. Можно одну, две строчки написать, а можно две, три страницы. Все зависит от вашего желания. Ограничений и запретов нет.

Делать записи в «дневнике чувств» это полдела. Необходимо записи анализировать.

Как это делать?

Для начала, просто замечать какие чувства и эмоции преобладают – «негативные» или «позитивные». А какие ситуации эти чувства вызывают и почему? Или наоборот не вызывают, хотя должны были?

Для облегчения работы можно задавать себе вопросы: «Что мне хотелось бы вместо этого?» и «Что я могу сделать для того, чтобы ситуация изменилась?»

Подведем итог:

Узнавать свой личный мир эмоций и чувств увлекательное и полезное занятие. Это путешествие в страну под названием «Моя счастливая жизнь». Эмоции и чувства в таком путешествии могут стать помощниками в том случае, когда вы их контролируете. Или противниками – они контролируют вас. Выбор за вами!