



ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Чем больше эмоций знает и может распознать человек в процессе терапии, тем быстрее и эффективнее прорабатывается травма и извлекаются Ресурсы. Панические атаки, депрессия, созависимые отношения, стрессы, страхи и прочее, все это лечится достаточно быстро и эффективно, если научиться понимать себя, свои чувства и эмоции.

Для того, чтобы начать лучше понимать себя и развить свой эмоциональный интеллект начните вести дневник эмоций.

ИНСТРУКЦИЯ: заполнять каждый день по мере выявления эмоциональных реакций. Желательно сразу, в момент осознания. Старайтесь полнее определять испытываемые эмоции. В день делайте запись не менее 5-6 ситуаций и проживаемых в течение дня эмоций, начиная с утра и заканчивая записью перед сном.

Особенно уделите внимание таким эмоциям, как: гнев, обида, чувство вины, жалость к себе, беспокойство, унижение, отчаянье, ненависть. Эти эмоции часто подавляются и скрываются за другие – боль (о чем она?), недоумение, страх (подумайте страх чего присутствует, что боитесь больше всего в этот момент).

Обратите внимание на такой момент. Писать нужно именно чувства и эмоции, а не ваши *мысли* об этом, не то, что вы об этом *думаете*. Для этого возьмите в помощь таблицу с эмоциями. Чтобы осознать, что именно в данный момент переживаете, читайте эмоции из таблицы. Те, что в данный момент ваши, вам «откликнуться», вы почувствуете, что это именно они и таким образом будете «приучать» себя их распознавать.

Для этих целей подойдет дневник, разделенный на две столбца. В первом дата и время, во втором переживаемые эмоции. Пишите от руки. Лучше всего завести красивый блокнот с ручкой и носить с собой. Таблицу распечатайте и вклейте в первую страничку дневника. Примерно через месяц-полтора ведения дневника вы заметите, что стали спокойнее только от того, что лучше понимаете себя, свои реакции и желания. Принимаете и позволяете себе прожить свои эмоции.

дата/ время	Эмоции
Пример 03.10.22/ 09.00	печаль, усталость, бессилие
12.00	Злость, гнев, обида, унижение
15.00	удивление, любопытство, недоумение, интерес
17.00	раздражение, тревога, гнев, разочарование
22.00	небольшая тревога, тихая радость с грустью, печаль

