Эмоции и чувства

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«

Бороться с чувствами — вступать в заранее проигранный бой.

УРОК: ЧУВСТВА НЕ БЫВАЮТ ПЛОХИМИ — ПЛОХИМИ БЫВАЮТ ПОСТУПКИ: ГИД ПО ЭМОЦИЯМ, ПАУЗЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

«

Эмоции — это сигналы, а не приказы к действию.

УРОК: ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ: КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ РУЛЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

«

Эмоция — это мысль, проживаемая телом.

УРОК: АВТОМАТИЧЕСКИЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ: КАК ЗАМЕЧАТЬ ИХ, ОТЛИЧАТЬ ОТ ФАКТОВ И ЛИШАТЬ ВЛАСТИ НАД СОБОЙ

«

Чувство — это погода, а не небо; облака, а не сам небосвод.

УРОК: СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ПСИХОТЕРАПИЯ ЛИЧНОСТИ: ЛЮБИТЬ, РАБОТАТЬ, ИГРАТЬ И ГОРЕВАТЬ

«

Запрещённое чувство не исчезает — оно меняет адрес.

УРОК: ЧУВСТВА НЕ БЫВАЮТ ПЛОХИМИ — ПЛОХИМИ БЫВАЮТ ПОСТУПКИ: ГИД ПО ЭМОЦИЯМ, ПАУЗЕ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

« *Зависть — точный индикатор скрытых потребностей и нереализованного потенциала.*

УРОК: ТЕНЬ КАК РЕСУРС: КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ С «ПЛОХИМИ» ЧАСТЯМИ СЕБЯ?

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли, что о своей злости вы узнаёте уже после того, как накричали, — а об усталости тогда, когда не смогли встать?**

? **Бывает ли, что на вопрос «как дела» вы бодро отвечаете «всё отлично» — и вдруг понимаете, что уже очень давно не говорили никому вслух, что вам трудно?**

? **Бывает ли, что вы часами улаживаете чужое плохое настроение, а на вопрос, что чувствуете вы сами, не можете ответить сразу?**

Упражнение

Сегодня три раза, утром, днём и вечером, остановитесь на минуту и назовите одним-двумя словами, что вы чувствуете.
Не «нормально», а точнее: раздражение, усталость, грусть, радость. Названное чувство легче заметить и легче с ним обойтись.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.