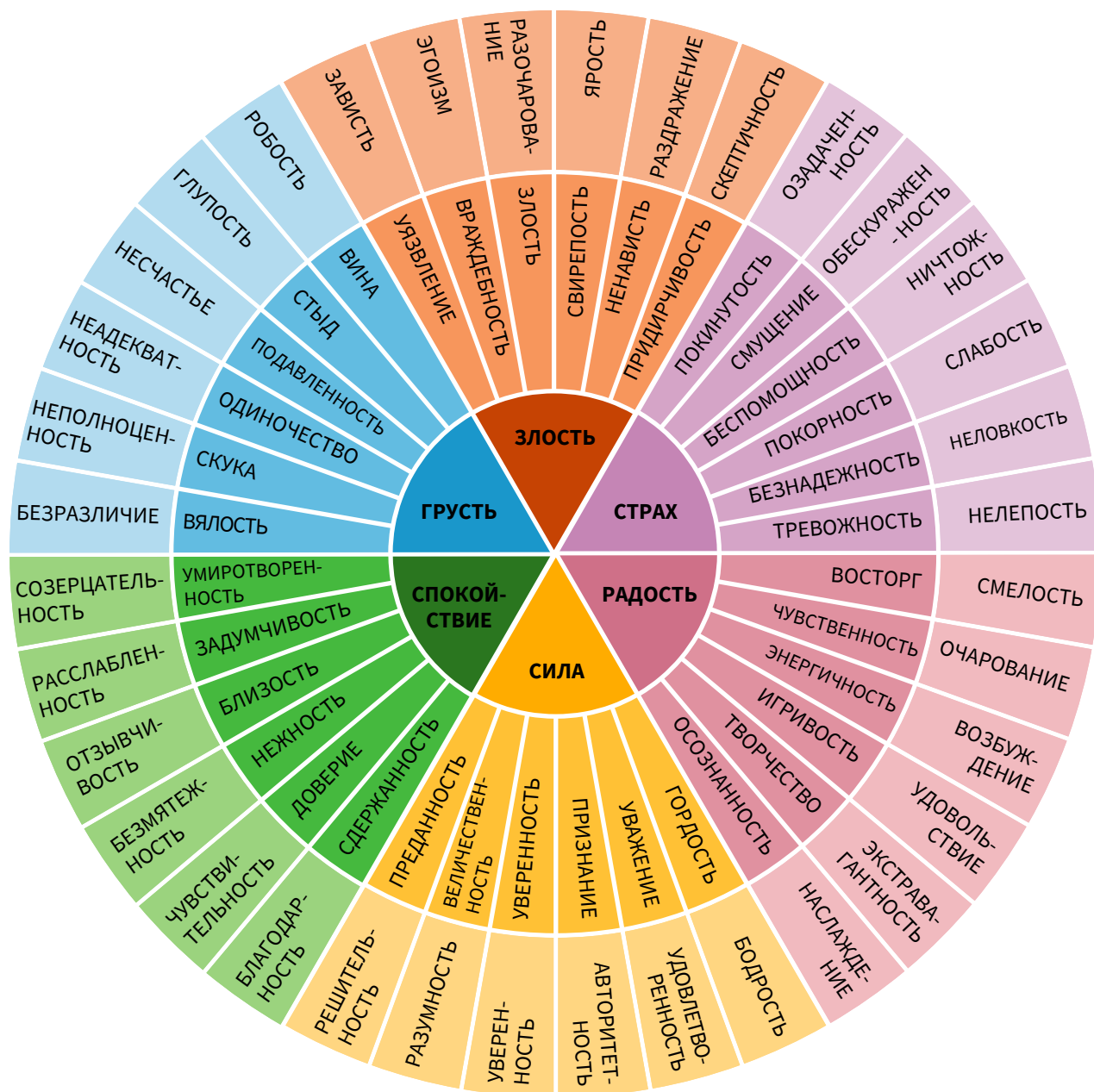


Колесо эмоций

Глория Уиллкокс, 1982



Этот инструмент создан, чтобы помочь вам более точно описать свои чувства.

Колесо эмоций не является полным обзором всех возможных чувств и эмоций. Вместо этого их, эмоции на колесе эмоций можно рассматривать как отправную точку для описания и определения того, что вы чувствуете.

Как использовать колесо чувств

Колесо Чувств, созданное Глорией Уилкоккс, организует 72 чувства в 6 основных областях: грусть, злость, страх, радость, сила и спокойствие. Оно может быть полезным для выявления эмоций, которые вы испытываете.

В Колесе Чувств основные эмоции расположены в центре круга. Выбрав основную эмоцию, вы можете определить более конкретные эмоции, которые связаны с ней, на внешних краях круга. Эти более конкретные эмоции помогут вам глубже понять, что вы переживаете.

Вы можете использовать колесо, чтобы исследовать эмоции, которые вы чувствуете в данный момент, или для анализа более глубоких и длительных эмоций, которые могут на вас воздействовать. Определив конкретное чувство, которое вы испытываете, вы сможете лучше понять, какие действия предпринять.

Когда вы испытываете чувство, выделите время и пространство, чтобы прожить эмоцию без осуждения. Оставайтесь с этим чувством, не отталкивая его. Напомните себе, что это чувство временное и не продлится вечно. Размышляйте о триггерах, вызвавших это чувство.

Сфокусируйтесь на том, где в вашем теле вы ощущаете это чувство, и обратите внимание на любые ощущения, которые оно вызывает в вашем теле.

Подтверждение чувств

Я чувствую _____ (впишите эмоцию).

Это нормально, что я чувствую _____ (впишите эмоцию).

Мне разрешено чувствовать _____ (впишите эмоцию).

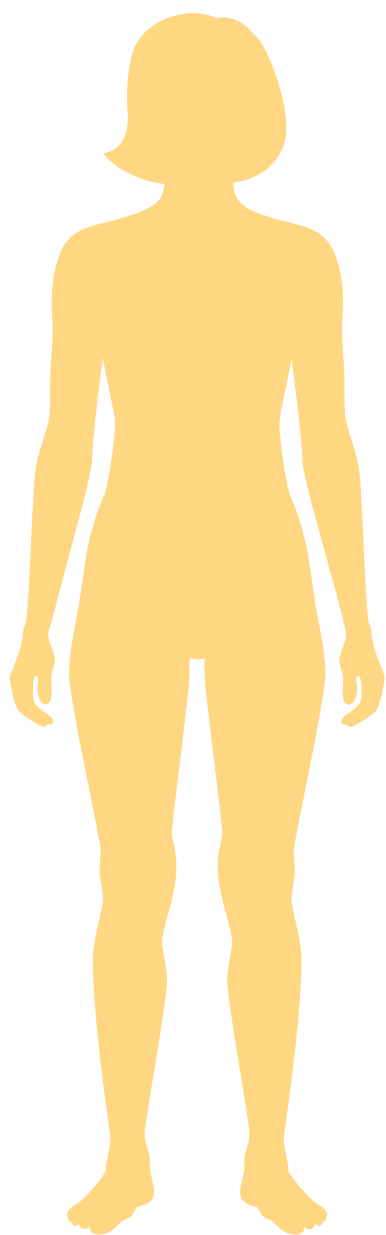
Я разрешаю себе чувствовать _____ (впишите эмоцию).

Когда вы определили и подтвердили свои чувства, подумайте о том, что вы пережили. Как бы вы могли описать свои чувства? Как вы справились с этими чувствами? Сделали бы вы что-нибудь другое в следующий раз?

Сканирование чувств тела

Сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза. Осознайте свои 5 чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание). Определите, где вы чувствуете это чувство в своем теле, и обратите внимание на любые возникающие ощущения.

Начните с макушки головы и закончите кончиками пальцев ног;



Моя шея
напряжена?

Моя челюсть
стиснута?

Я делаю
поверхностные
вдохи?

Мои плечи
подняты?

У меня
напряжена
спина?

У меня трепещет
живот?

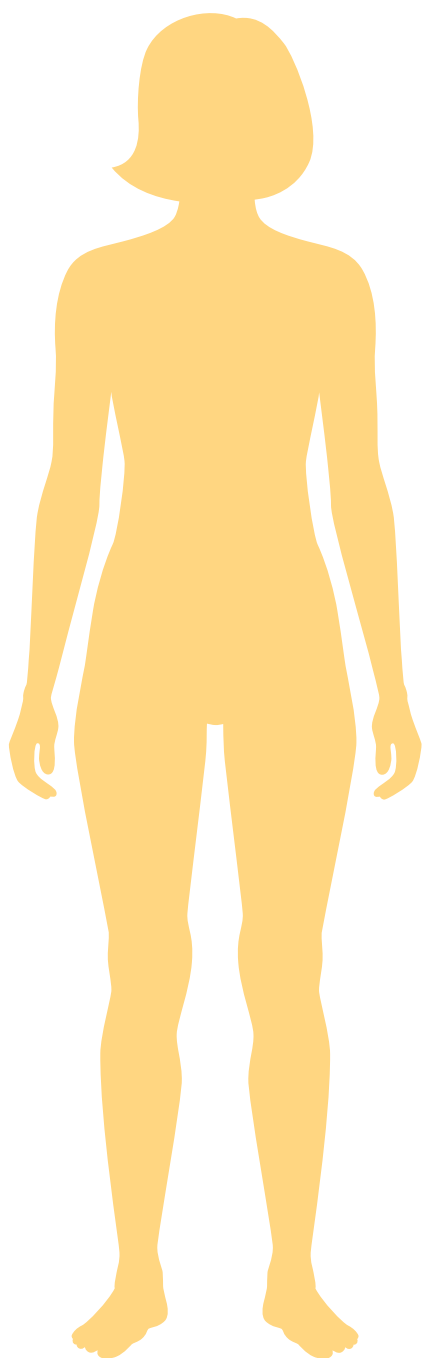
Есть ли у меня
какое-либо
напряжение?

Мои кулаки
сжаты?

Растягивайтесь, двигайтесь, массируйте, встряхивайте или дышите областями тела, которые испытывают напряжение.

Обработка чувств

Когда вы испытываете эмоцию или чувство, постарайтесь определить, где вы чувствуете её в своем теле. Используйте таблицу и вопросы ниже, чтобы определить, где эмоция вызывает физические ощущения в вашем теле.



Где вы ощущаете это чувство в своем теле?

Как вы думаете, что говорит вам
ваше тело?

Как вы можете позаботиться о себе,
переживая эту эмоцию?