

😞 Як відчути свої відчуття!?

Звучить очевидно, але насправді - ні

♥ Одна з найчастіших порад від психолога, яку ми зараз чуємо: розпізнайте та переживайте свої почуття, якими б вони не були.

🌀 За останній місяць ми пережили бурю емоцій та почуттів, зі злетами та падіннями. Буває, нам важко справлятися з емоціями. Буває, ми не цілком правильно розуміємо свої почуття.

🤔 Якщо людину запитати: чи знаєте ви, що ви відчуваєте зараз? Відповідь переважно звучить "звичайно!" О, ні! Усі ми маємо емоції. Але часто вони просто котяться на задньому плані з різним ступенем усвідомленості. Деякі ми відштовхуємо навіть не знаючи цього. Інші, як фонтан, вириваються несподівано. Інколи ми виражаємо наші емоції у деструктивний спосіб. Але далеко не всі вміло відчувають та розпізнають свої емоції.

🌟 Ця тонка й складна навичка не виникає природно, але її можна навчитися. Без цього ми справді відчуваємо примхи нашої емоційної погоди, та не в змозі глибоко пізнати себе, і нам не вистачає обґрунтованого компаса для мудрого вибору наших дій.

Як це працює?

1️⃣ Виникає неприємне відчуття.

2️⃣ Ваш розум запускає будь-яку внутрішню історію, що супроводжує це відчуття.

"Я самотній/-я... Мене ніхто не любить ... Я нещасний/-а" (лише приклад).

! ЗУПИНІТЬСЯ. ! Ви зараз думаєте про ваші відчуття, а не відчуваєте.

3️⃣ Перенаправте ваш мозок від цих думок до відчуттів у вашому тілі. Про себе назвіть їх.

"Мої груди затиснені" і т.д.

4️⃣ Вдихніть у ці почуття та відчуття в тілі, спостерігайте та продовжуйте дихати. Дозвольте їх: плачте, трусіться і т.д.

(дозволяйте відчуттям в тілі проявлятися так, як вони є)

5️⃣ Ваш розум дуже інтенсивно буде намагатися повернути до режиму "думати та розказувати історії про відчуття". Коли це стається повертайтеся до відчуттів в тілі.

6️⃣ Глибоко вдихніть, продовжуйте відчувати через тіло. Дозвольте вашим емоціям проявлятися фізично, існувати. Знайте, це рано чи пізно мине. Спостерігайте за змінами емоцій та відчуттів в тілі, як вони зменшуються і минають. Зауважте, ви пережили це.

🌈 Чим більше ви розвиваєте це вміння відчувати емоції, тим більше вони допомагають вам пізнати себе і зрозуміти людей навколо вас. Помічати та

давати собі дозвіл на переживання будь-яких емоцій - це здоровий спосіб, який допомагає уникнути важких емоційних станів та депресій.

🌀Спочатку така практика може видатися важкою, але варто спробувати. Коли ми стрибаємо в невизначеність і шалене море емоцій — відбувається щось надзвичайне. Ми скидаємо опір уникання і глибоко занурюємося в себе. Ось тут і відкривається можливість.

🍀Ми починаємо більше проявлятися у наших стосунках і отримувати доступ як до радості від того, що є, так і до болю від того, чого немає. Можливо, ми починаємо займатися мистецтвом, створювати щось нове або беремося за новий виклик на роботі, тому що ми готові відчувати себе схвильованими, а також незручними та збентеженими.

🍀Ми розширюємо нашу здатність відчувати страх, коли є реальна небезпека, переживаємо наші втрати, коли вони трапляються, заспокоюємося, коли нас тримають, і знову відкриваємо нашу легкість. Навчання вміло відчувати глибину емоцій пов'язує нас із самими собою і створює свободу повноцінно займатися своїм життям і робити те, що має сенс.