



Вправа: Фізичні відчуття

Мета

Навчитися визначати та розпізнавати різні емоції. Це також допоможе легше розпізнати емоції, що асоціюються з безсонням.

Інструкції

Ця вправа складається з двох частин.

У першій частині дайте відповіді на запитання про те, як почувається ваше тіло і які фізичні відчуття ви відчуваєте.

У другій частині ви спробуєте розпізнати емоції, що стоять за фізичними відчуттями. Для допомоги скористайтеся списком емоцій нижче.

1. Фізичні відчуття

Зупиніться на мить і подумайте над кожним з наступних запитань:

- Яке відчуття ви зараз відчуваєте у своєму тілі?
- Чи відчуваєте ви стиснення у грудях чи животі або напругу у плечах?
- Чи важко вам дихати? Чи відчуваєте ви щось незвичне під час дихання?
- Чи важко вам робити спокійні, глибокі вдихи?
- Чи відчуваєте ви дискомфорт, аналізуючи свої фізичні відчуття?

Мої фізичні відчуття:



2. Емоції

Як тільки ви визначили, де виникає певне відчуття у вашому тілі, зосередьтеся на ньому і поставте собі наступні питання:

- Чи посилюється відчуття, коли ви на ньому зосереджуєтеся?
- Чи змінюється частота або глибина вашого дихання?
- Чи помітили ви ще щось?

Нижче наведено список різних емоцій. Можливо ви відчуваєте одну з них або щось зовсім інше?

- задоволення
- любов
- співчуття
- сильне бажання
- презирство
- відраза
- розчарування
- самотність
- вдячність
- здивування
- почуття приналежності
- паніка
- депресія
- збудження
- роздратування
- безпека
- радість
- смуток
- гнів
- провина
- страх
- тривога
- стрес
- виснаження
- втома
- гордість
- безтурботність
- успіх
- потяг до близькості
- сором
- напруга
- відчай



Мої емоції: