



ЧЕКЛИСТ ЭМОЦИЙ



СТРАХ

ТАК НЕ НАДО

- Прокручивать страхи по кругу, раздувая проблему.
- Отрицать происходящее, имитировать фейковый оптимизм.
- Переводить страх в агрессию в отношении окружающих, изолироваться.

ТАК НАДО

- Спокойно подышать, помедитировать. Вылить свои переживания на бумагу.
- Посидеть в крепких объятьях близкого человека, выговориться.
- Подвигаться: потрясти руки, ноги. Покачаться в кресле-качалке или гамаке, закутаться в уютный плед.

ГНЕВ

ТАК НЕ НАДО

- Ранить себя и других (физически и эмоционально).
- Подавлять, говорить себе, что все в порядке, и это «не стоит того».
- Искать виноватых, обвинять себя в слабости.

ТАК НАДО

- Взять паузу и позволить себе прожить это состояние.
- Побоксировать в подушку, покричать, сильно сжать скрученное полотенце.
- Побегать, попрыгать, прогуляться на свежем воздухе.

ПЕЧАЛЬ

ТАК НЕ НАДО

- Игнорировать боль, претворяться, что все в порядке.
- Заедать эмоцию сладким, искать отвлечения в соцсетях, сериалах.
- Обвинять себя и окружающих, изолироваться.

ТАК НАДО

- Поплакаться, поговорить с собой (можно письменно) с теплом.
- Обсудить с близким человеком, поделиться переживаниями.
- Почитать, послушать подкаст, провести время на природе, заняться творчеством.

РАДОСТЬ

ТАК НЕ НАДО

- Отказываться видеть позитив, подавлять и прятать радость.
- Испытывать стыд и чувство вины за то, что у вас все хорошо, наказывать себя за это.
- Ожидать, что теперь обязательно произойдет что-то плохое.

ТАК НАДО

- Улыбаться, смеяться, праздновать, наслаждаться моментом.
- Делиться позитивом с окружающими, открыто выражать благодарность.
- Петь, танцевать, заниматься творчеством.