



Картирование эмоций

«Эмоции имеют как психологическую, так и физическую составляющую» (Чен, 2019, стр. 34). Признание их может быть путем к самопринятию и самосостраданию.

Используйте эту рабочую тетрадь, чтобы обратить внимание на физические проявления эмоций и достичь большего принятия своих чувств.

ИНСТРУКЦИЯ

Вспомните последний раз, когда вы были злы на кого-то, кого вы цените, и как это чувствовалось физически.

В чем была ситуация, и на кого вы были злы?

В какой части тела вы ощущали эту эмоцию? Например, плечи, грудь, живот и т.д.



Картирование эмоций

Подумайте о форме или цвете, который лучше всего отражает это чувство. Например, тяжелый красный мяч в моем животе.

С закрытыми глазами вспомните тот момент и свои чувства с любопытством и самосостраданием.

Примите тот факт, что такие чувства случаются, но вы остаетесь в контроле. Попробуйте представить, как форма или объект медленно растворяется, исчезая вместе со всем цветом и весом.

Источник:

Chen, A. (2019). The attachment theory workbook: Powerful tools to promote understanding, increase stability & build lasting relationships. Emeryville, CA: Althea Press.

Dr. Jeremy Sutton