



Чек-лист выражения эмоций

Спокойное и ясное выражение наших эмоций полезно для нашего психического здоровья и ценно для наших отношений с другими в семье, с друзьями и даже на работе.

Тем не менее, иногда полезно задуматься, почему мы делимся своими чувствами с другим человеком. Это уместно или полезно? (Браун, 2015).

Ниже вы найдете краткий набор вопросов, чтобы решить, является ли это подходящим моментом для выражения ваших чувств.

Найдите время и место, чтобы спокойно подумать над следующими вопросами:

Какие эмоции я сейчас испытываю?

Почему я делюсь этими эмоциями?

Какой результат я хочу получить?



Совпадают ли мои намерения с моими ценностями?

Что мне делать, если я не получу того, на что рассчитывал?

Улучшатся ли мои отношения с этим человеком?

Буду ли я искренним и подлинным, делюсь своими чувствами?

Обдумайте ответы и, если не уверены, подождите, а выразите свои эмоции, когда почувствуете себя более готовым.



Ссылка: Brown, B. (2015). Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. New York, NY: Avery.

Больше техник и статей в нашем телеграм канале
[@happypeople_blog](https://t.me/happypeople_blog)

Подписывайтесь!