Техніка роботи з емоціями «7-П»

Ця психологічна\_техніка використовується для формування психологічної готовності до емоційно виваженої поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку та закріпити крок на рівні тіла та розуму (за допомогою осмислення, для чого ти це робиш).

Якщо тобі складно обійтися з певною емоцією (наприклад, злість, сум, страх, відраза), спробуй пройти таким шляхом:

﻿﻿﻿ П-Піймай, схопи емоцію.

Уявно обома руками вхопи цю емоцію.

Так відбувається фіксація наявності переживання, розпізнавання емоції.

﻿﻿﻿ П-Продихай неприємну емоцію.

Обережно поклали руки на живіт і глибоко вдихай та видихай (видих повільніший).

Глибоке дихання має заспокійливий вплив.

﻿﻿﻿ П-Попий водички.

Візьми склянку до рук та зосередься на повільних ковтках.

Прохолодна вода допомагає прийти до тями у стресі.

П-﻿﻿﻿Потягнись.

Спробуй потягнутися догори, в боки; окремо потягни кожну ногу, руку.

Потягування, розтягування зменшує мʼязову напругу, послаблює емоції.

﻿﻿﻿ П-Подумай, проаналізуй!

Руками обійми голову чи розмісти долоні біля скронь.

Подумки дай відповіді на запитання:

Що зараз відбувається?

Звідки моя емоція?

Чого я хочу?

Як вчиню наступного разу за аналогічної ситуації?

﻿﻿﻿ П-Поклади у серце позитив, відкрий його для радісних емоцій.

Приклади руки до серця. Природа не любить по-рожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити чимось хорошим та приємним.

П-﻿﻿﻿Подякуй!

Склади долоні перед грудьми. Подякуй долі за можливість набувати цінний досвід.

Це формує позитивне мислення, вміння бути вдячними, що впливає напряму на здатність бути щасливими.