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:

﻿﻿﻿1️⃣ П-Піймай, схопи емоцію.

🤲Уявно обома руками вхопи цю емоцію.

🧠Так відбувається фіксація наявності переживання, розпізнавання емоції.

﻿﻿﻿2️⃣ П-Продихай неприємну емоцію.

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

🧠Глибоке дихання має заспокійливий вплив.

﻿﻿﻿3️⃣ П-Попий водички.

🫱💧Візьми склянку до рук та зосередься на повільних ковтках.

🧠Прохолодна вода допомагає прийти до тями у стресі.

4️⃣П-﻿﻿﻿Потягнись.

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

🧠Потягування, розтягування зменшує мʼязову напругу, послаблює емоції.

﻿﻿﻿5️⃣ 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?

﻿﻿﻿6️⃣ 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.

7️⃣П-﻿﻿﻿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.