

BUVIMO SU NEIGIAMOMIS EMOCIJOMIS KLAUSIMYNAS

Stebėkite, kaip kasdienybėje kyla neigiamos emocijos ir pripažinkite bei įvardinkite jas. Tai gali būti nerimas, pyktis, baimė, panika, pavydas, neviltis, liūdesys, įsiūtis ar kt. Pasirinkite vieną iš šių emocijų, kuri dažnai kyla ir su kuria jums nėra lengva tvarkytis.

Man sunkumų kelianti emocija yra:

Dažniausiai šią emociją sukelia:

Pagalvokite, kaip paprastai reaguojate, kilus šiai emocijai. Galbūt mėginate ją sumenkinti arba nuslopinti, galbūt daug galvojate apie ją arba galbūt jaučiatės bejėgiškai, sielojatės, kad ji vėl kilo ar pan.

Dažniausiai, reaguodama(s) iš šią emociją, aš:

Prisiminkite, kaip dažniausiai elgiatės kilus šiai emocijai, pvz. galbūt surūkote cigaretę, imatės darbų, su kuo nors apie tai kalbatės, einate pabėgioti, valgote ar pan. Pamėginkite užrašyti dažniau pasitaikančius elgesio variantus.

Kad susitvarkyčiau su šia emocija, aš:

Tyrinėdami savo emocijas ir reagavimo į jas būdus, būkite dėmesingi, geranoriški ir nesmerkite savęs. Kiek galėdami, pabūkite tiesiog neutralaus stebėtojo vaidmenyje. Nėra reikalo keisti savo emocijų ar to, kaip į jas reaguojate. Mūsų tikslas tiesiog patyrinėti jas ir geriau su jomis susipažinti.