**Проявление и блокирование эмоций**

**Подготовка**

Распечатанный образец или листок бумаги/блокнот, ручка.

**Практика**

Это упражнение будет длиться целый месяц, пока идет курс. Необходимо каждый день уделять ему хотя бы минут 5. Это упражнение называется «дневник эмоций».

Мы уже говорили о том, что эмоции - это прямая связь с нашим телом, с нашими действиями и они могут, минуя сознание, управлять нами. С одной стороны, это удобно и экономично, когда что-то совершается на «автопилоте», не задумываясь, но с другой стороны, когда ситуация изменилась, а поведенческие реакции остались, они становятся уже устаревшим. Поэтому время от времени полезно проводить своеобразную «ревизию» вашим эмоциям.

Как это сделать? Для этого нужно заполнить табличку, представленную ниже. В ней три колонки. В первой колонке пишите свои эмоции, все что сейчас чувствуете. Во второй колонке - почему возникла эта эмоция. Здесь нужно провести очень тщательный анализ, «отмотать назад ленту времени», и посмотреть, повспоминать, а что было за минуту, за полчаса, час до того, как возникла эта эмоция. В третьей колонке пишите - какие действия нужно совершить, чтобы ваше состояние стало более комфортным.

**Дневник эмоций**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что я чувствую? | Почему возникла эмоция? | Что мне нужно сделать? |
|  |  |  |
|  |  |  |

Людей, у которых нет эмоции и чувств - не бывает. Они есть всегда, но у некоторых они заблокированы, то есть у человека нет внутреннего разрешение на их проявление. Это идет из прошлого, из детства и семью. Если у родителей было не принято эмоции проявлять, то и ребенку будет трудно в их освоение. Или же родителя прямо запрещали детям активное выражение эмоции, например, мальчиком часто говорят – «не плачь, мужчины не плачут». Что касается запрета на ощущения, то это может выражаться в том, что родители, например, не спрашивают ребенка голоден он или нет, и сажали его есть строго по часам, не интересовались наелся ли он, понравилась ли ему еда, как для него она была на вкус. А именно на это полезно обращать внимание детей, именно так развивается их чувствительность, так они учатся прислушиваться к себе. К сожалению, многие этого не делают. И это может принести неприятные последствия. Как это может проявляться в будущем? Ребенок не научается распознавать свои или чужие эмоции и чувства, учиться игнорировать сигналы собственного тела, ощущает сложности в распознавании своих истинных потребностей. Он всегда ждет подтверждения своей какой-то позиции со стороны, либо подчинят свою жизнь графику, где нет места чувствам и эмоциям, а важным является только успеть в срок все рационализировать. Можно ли изменить такую ситуацию? Конечно да.

Сегодняшнее занятие будет как раз направлено на развитие чувствительности и чувственности, и эмоционального интеллекта. Как мы будем это делать? Существуют несколько упражнений, направленных на то, как подружиться со своим телом и научиться считывать его сигналы и чувствовать его лучше.

Как известно, мы воспринимаем мир с помощью 5 основных органов. Как правило один из каналов информации является ведущим, остальные могут быть менее развиты.

Что бы развить их вы можете делать соответствующие упражнения:

1. Попробуйте есть закрытыми глазами и угадывать что же вы едите.
2. Ходить задом-наперед.
3. Во время разговора закрыть уши и глядя на собеседника попробуйте понять, о чем он говорит, какие эмоции он сейчас испытывает.
4. Нужно закрыть глаза и походить по известной вам квартире или иному помещению.
5. Можно с закрытыми глазами просто остановиться на месте и прислушиваться к звукам вокруг вас. Попытаться понять, что это за звуки, откуда они исходят.
6. Нужно поставить будильник на каждый час в течение дня пока вы бодрствуете. И когда он зазвенит, прямо в этот момент, спросите себя: где я сейчас нахожусь? В какой позе? Удобно мне или нет? Как чувствует себя мое тело в этом месте, в этой позе? Какие запахи меня окружают? Почувствуйте, как одежда прикасается к телу. Посмотрите, что вас окружает. И самые главные вопросы, которые нужно себе задать и честно ответить. Что я сейчас делаю, мне это нравится? Почему я это делаю? Что я на самом деле сейчас хочу делать? И, если есть такая возможность, исполнить свое желание, или, по крайней мере поощрить себе за проделанную работу.

Такие несложные упражнения помогут вам развить ваши чувства на реакции тела. Лучше, если делайте их каждый день или даже несколько раз в день, ограничений здесь нет и чем больше вы будете практиковаться, тем лучше этот навык у вас разовьется.