



ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Гайд по осознанию
и управлению эмоциями

6 РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Узнайте, как вернуть себя
в состояние «здесь и сейчас»
всего за 7 минут!





ЭМОЦИИ — НЕ ВРАГИ, А НАШИ
СОЮЗНИКИ. ОНИ СИГНАЛИЗИРУЮТ
О НАШИХ НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫХ
ПОТРЕБНОСТЯХ, СТРАХАХ И
ОЖИДАНИЯХ. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ
— ИМИ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ
УПРАВЛЯТЬ.



В ЭТОМ ГАЙДЕ ВЫ НАЙДЁТЕ
ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ
ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ВАМ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ,
ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ГНЕВ
В ЭНЕРГИЮ, ОТПУСКАТЬ ОБИДЫ,
ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ
И ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХИ.



ВСЕГО 7 МИНУТ В ДЕНЬ НА КАЖДУЮ ПРАКТИКУ —
**И ВЫ СМОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ СЕБЯ В СОСТОЯНИЕ «ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС», ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ
И УВЕРЕННОСТЬ.**



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?

Тревога. Она знакома каждому.
Перед важным событием: экзамен, собеседование,
встреча.

В моменты неопределённости:
«А вдруг не получится?»
Когда страх ошибки сжимает горло, а негативные
сценарии крутятся в голове на repeat.
Знакомо?

Тревога — это сигнал. Она говорит: «Мне страшно потерять контроль.
Я боюсь будущего. Я не уверен в своих силах».

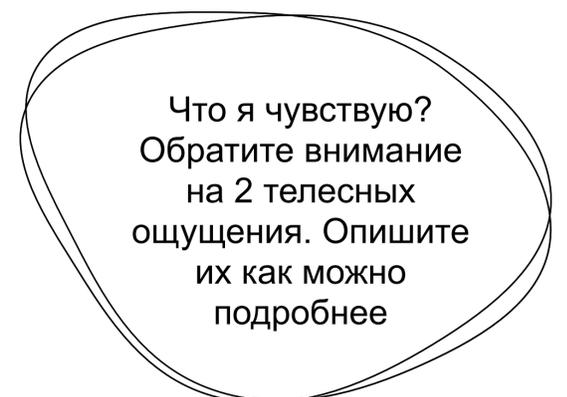
Но вот факт: 90% тревожных мыслей никогда не сбываются.
Почему? Потому что это просто иллюзия, созданная нашим мозгом.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТРЕВОГА НАКРЫВАЕТ?

ВАМ ПОМОЖЕТ ПРОСТАЯ В ИСПОЛНЕНИИ ТЕХНИКА «ЗАЗЕМЛЕНИЕ».

Найдите тихое и уединённое место и всего 7 минут, чтобы вернуть себе
состояние равновесия, внутренней уверенности и лёгкости.

Задайте себе 3 вопроса:



Эта простая практика помогает
«перезагрузить» мозг и вернуть
контроль над эмоциями.





КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ГНЕВ В ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ДЕЙСТВИЙ?

ГНЕВ — это сигнал о том, что ВАШИ потребности не удовлетворены, а чувства не важны.

Но особенно когда Вы:

не можете сказать
«НЕТ»

сталкиваетесь
с несправедливостью

постоянно подавляете
эмоции, а затем
“взрываетесь”



Гнев может казаться разрушительным, но на самом деле он скрывает в себе невероятную силу – энергию, способную преобразовать Вашу жизнь.

Мы предлагаем интересную и эффективную

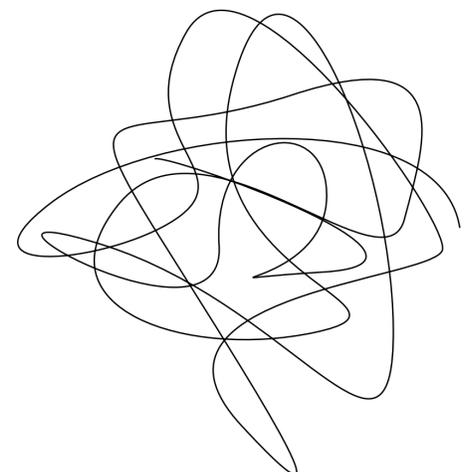
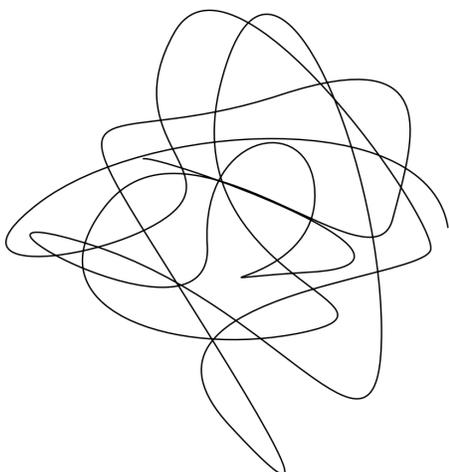
ПРАКТИКУ «КОНТРОЛИРУЕМАЯ РАЗРЯДКА»

которая позволит вам безопасно выпустить накопившуюся энергию гнева.

Сделайте 3 глубоких
вдоха, чтобы вернуть
контроль над
дыханием

Спросите себя:
«Что я хочу донести,
а не доказать?»

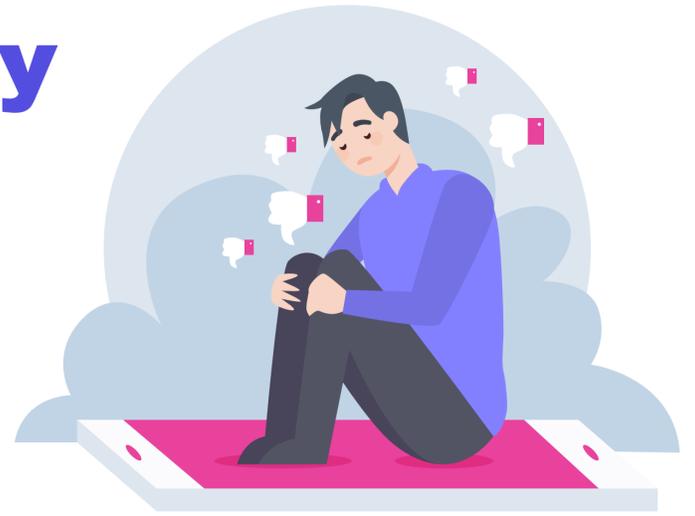
Используйте физическое
высвобождение: сжимайте
и разжимайте кулаки, запишите
свои мысли или проговорите
их вслух.





КАК ОТПУСТИТЬ ОБИДУ И ПЕРЕСТАТЬ КОПИТЬ НЕГАТИВ?

ОНА, КАК КАМЕНЬ НА ДУШЕ: ТЯНЕТ ВНИЗ,
ЛИШАЕТ СИЛ И РАДОСТИ.



КОГДА ВОЗНИКАЕТ ОБИДА?

Когда наши ожидания
не оправдываются

Когда мы чувствуем,
что нас не ценят или
предают

Когда реальность
оказывается далекой
от наших мечтаний

О ЧЁМ ОНА ГОВОРИТ?

Мы не озвучили свои
ожидания

Мы слишком зависим
от чужого мнения

Мы держим эмоции
внутри, вместо того
чтобы выразить их

ЧТО ДЕЛАТЬ?

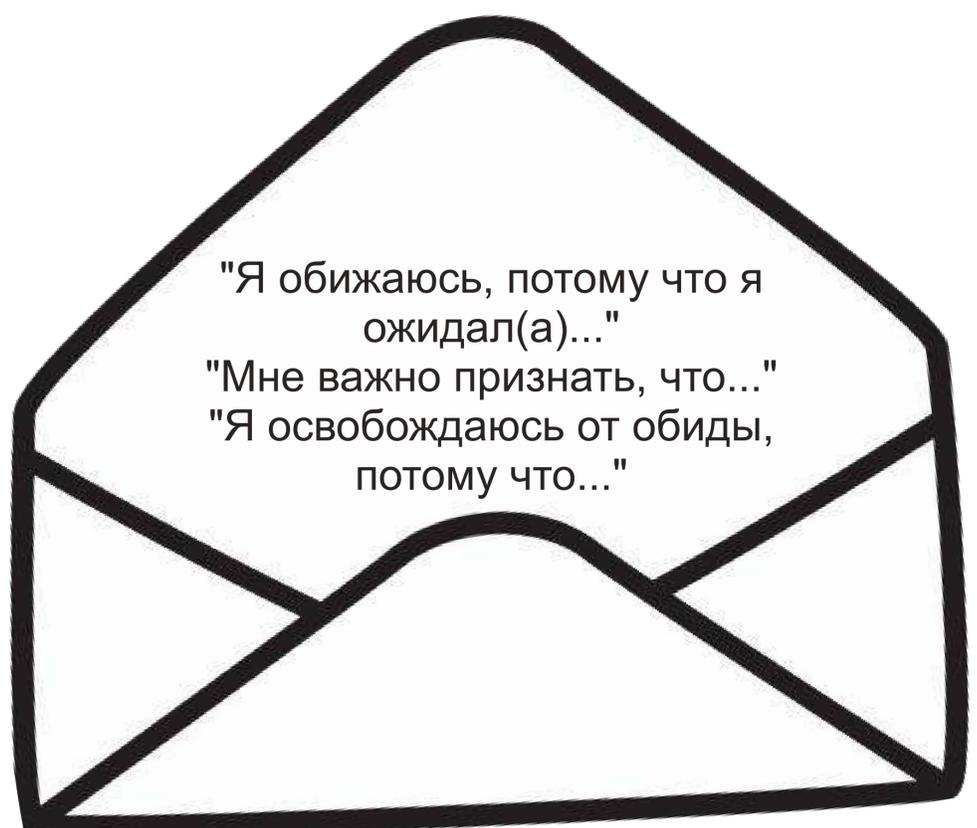
Говорите о своих
чувствах, не копите их

Развивайте осознанность:
спросите себя, были ли ваши
ожидания реалистичными

Учитесь прощать:
не ради других, а ради
себя

**ДЛЯ ЭТОГО ВОЗЬМИТЕ ЛИСТ
БУМАГИ И НАПИШИТЕ ПИСЬМО.
НЕ ДЛЯ ОТПРАВКИ, А ДЛЯ СЕБЯ.
НАЧАТЬ МОЖЕТЕ СО СЛОВ:**

**Эта простая практика поможет
Вам выплеснуть свои эмоции
и сделать первый шаг к их
осознанию.**





КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ, КОТОРОЕ СЪЕДАЕТ ИЗНУТРИ?



А что, если бы
я поступил(а)
иначе?

А вдруг это моя
вина?

РАЗЪЕДАЮЩЕЕ ЧУВСТВО ВИНЫ ВОЗНИКАЕТ, КОГДА МЫ:

Думаем, что
сделали что-то
неправильно

Не оправдали
ожидания других
людей

Берём на себя
лишнюю
ответственность

САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА

— мы путаем реальную вину
(если действительно сделали что-то плохое)
и навязанную (если просто не соответствуем
чужим ожиданиям).

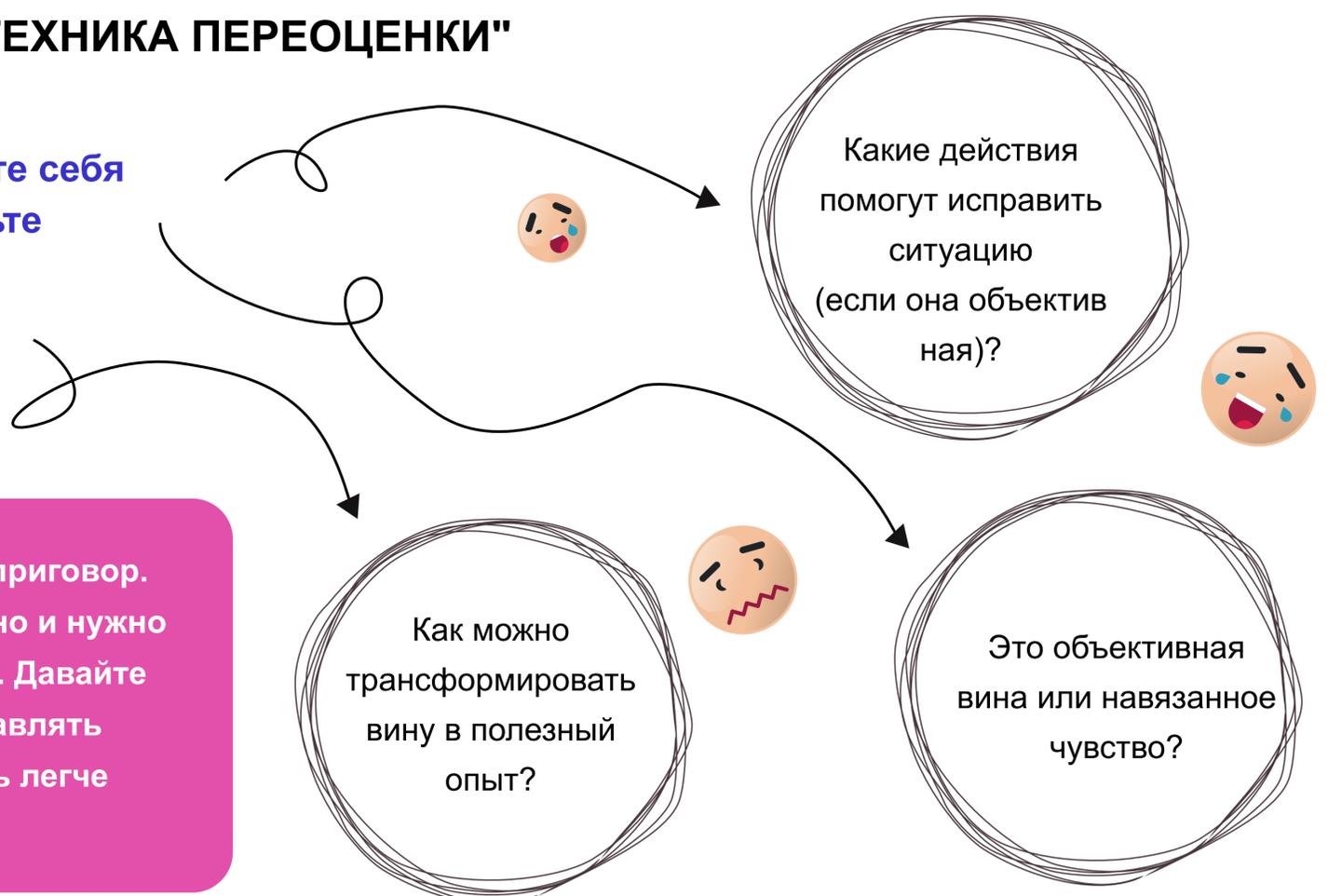
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Перестать путать «тёплое с мягким» поможет
вам навык осознания своих эмоций и умение
отличать их от чужих ожиданий.

РАБОТА С ВИННОЙ: "ТЕХНИКА ПЕРЕОЦЕНКИ"

Вспомните случай,
из-за которого чувствуете себя
виноватым(ой), и ответьте
подробно на вопросы:

Чувство вины — это не приговор.
Это сигнал, который можно и нужно
использовать для роста. Давайте
вместе научимся управлять
эмоциями, чтобы жить легче
и свободнее





КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ И НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ?

Страх сковывает, останавливает и заставляет сомневаться в себе.

Если “копнуть” поглубже, то вы увидите, что за страхом стоит неопределенность, неуверенность, сомнения.



КОГДА ВОЗНИКАЕТ СТРАХ?

Когда вы выходите из зоны комфорта

Когда сталкиваетесь с чем-то новым или неизвестным

Когда боитесь осуждения, отказа или потери

О ЧЁМ ГОВОРIT ВАШ СТРАХ?

Вы недооцениваете свои силы

Вы проецируете прошлый негативный опыт на будущее

Вы слишком зависите от мнения окружающих

Но давайте будем честны: страх — это не то, что должно управлять вами. Это то, что вы можете научиться контролировать.

ДЛЯ ЭТОГО ПОПРОБУЙТЕ ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ ВАМ СНИЗИТЬ ГРАДУС СТРАХА:

Задайте себе вопрос: «Чего именно я боюсь?»

Переключите внимание с возможного провала на возможную победу

Разделите большие шаги на маленькие и действуйте постепенно

И ЗНАЕТЕ, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ? ВЫ НЕ ОДИНОКИ В ЭТОМ. ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ СТАЛКИВАЮТСЯ С ТЕМИ ЖЕ СТРАХАМИ, НО ТОЛЬКО ТЕ, КТО ДЕЙСТВУЕТ, ДОСТИГАЮТ УСПЕХА.



КАК ПЕРЕСТАТЬ СТЫДИТЬСЯ И ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?



КОГДА ВОЗНИКАЕТ СТЫД:

Когда мы думаем,
что нас осудят

Когда чувствуем,
что «недостаточно
хороши»

Когда нас учили
«быть удобными
и правильными»

О ЧЁМ ГОВОРИТ:

Мы зависим
от чужого мнения

У нас есть внутренняя
установка «Меня нельзя
таким(ой) любить»

Мы боимся быть
самими собой

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Осознать, что чужие
оценки не определяют
нашу ценность

Разрешить себе быть
собой — со своими сильными
и слабыми сторонами

Развивать уверенность
в себе через осознание
своих достижений

Чтобы справиться с чувством стыда, можно использовать
простое упражнение под названием

"ПЕРЕЗАГРУЗКА ВОСПРИЯТИЯ"

Оно помогает осознать, что ваша ценность не зависит
от чужого мнения, и учит принимать себя таким, какой вы есть.



**1. ОСОЗНАЙТЕ МОМЕНТ СТЫДА.
КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО
НАЧИНАЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ СТЫД,
ОСТАНОВИТЕСЬ НА МГНОВЕНИЕ.
СПРОСИТЕ СЕБЯ:**

Почему я сейчас чувствую стыд?
Чье мнение или оценка меня
беспокоит?
Это действительно важно для меня,
или я просто боюсь осуждения?

**2. РАЗДЕЛИТЕ ФАКТЫ
И ИНТЕРПРЕТАЦИИ. ЗАПИШИТЕ
ИЛИ ПРОГОВОРИТЕ ПРО СЕБЯ:**

Это поможет вам увидеть, что стыд
часто основан на ваших
интерпретациях, а не на реальности.

Факт: что произошло
(например, «я ошибся(лась)
в работе»).

Интерпретация: что вы думаете
об этом (например, «я недостаточно
хорош(а), меня осудят»).

**3. НАПОМНИТЕ СЕБЕ О СВОЕЙ
ЦЕННОСТИ. СОСТАВЬТЕ СПИСОК
СВОИХ КАЧЕСТВ, ДОСТИЖЕНИЙ И
СИЛЬНЫХ СТОРОН. НАПРИМЕР:**

Перечитывайте этот список, когда чувствуете,
что начинаете сомневаться в себе.

Я забочусь о близких.
Я умею находить решения
в сложных ситуациях.
Я учусь и расту, даже если
ошибаюсь.

Если вы хотите глубже разобраться в своих эмоциях,
научиться управлять ими и превращать негатив в ресурс,
приходите на **бесплатный вебинар:**

Вы получите ответы на вопросы:

👉 Почему мы чувствуем негативные эмоции?

👉 Что они означают?

👉 Как правильно проживать эмоции без вреда для себя
и окружающих?

👉 Что будет, если продолжать подавлять чувства?

На эфире мы сделаем **тест** «Умеете ли экологично выражать свои эмоции?». А также поделимся с вами **техникой**, которая поможет вам справляться с эмоциями, а также трансформировать их в энергию для жизни.