

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ

ДЕЙСТВИЯ

1. Отпустить токсичные чувства
2. Культивировать любовь к себе
3. Выражать себя свободно
4. Замечать влияние других
5. Прислушиваться к себе
6. Доверять инстинктам
7. Озвучивать желания
8. Говорить «нет»
9. Ставить себя на первое место
10. Перестать жаловаться
11. Думать о себе
12. Чувствовать своё тело
13. Играть и веселиться
14. Стоять за себя
15. Исследовать, что нравится
16. Просить о помощи
17. Быть творческим
18. Проходить конфликты без гнева
19. Заботиться о здоровье
20. Говорить о чувствах
21. Быть щедрым
22. Прощать себя и других
23. Отпускать старые думы
24. Наслаждаться тем, что есть
25. Быть эмоционально устойчивым
26. Сочувствовать другим
27. Знать и понимать свои чувства
28. Соединяться с собой
29. Получать новый опыт
30. Позволять людям быть разными
31. Брать ответственность
32. Принимать негативные чувства

ИНСТРУМЕНТЫ

1. Медитация
2. Молитва
3. Наблюдение, созерцание
4. Ведение дневника
5. Письменные практики
6. Глубокое дыхание
7. Сильные цитаты и аффирмации
8. Разговор с собой перед зеркалом
9. Группы поддержки
10. Движение
11. Разговор с другом
12. Прогулки на свежем воздухе
13. Чтение книг
14. Творчество и искусство
15. Вдумчивое приготовление еды
16. Садовничество

ИНСТРУКЦИЯ

Можно поиграть с собой – скрещивать шаги для роста и инструменты в любом порядке.

Или напишите эссе на другом листе.

ДЕЙСТВИЕ:

КАКАЯ ОНА, ТОЧКА А? ЧТО УЖЕ ЕСТЬ СЕЙЧАС? ЧТО ВЫ УМЕЕТЕ?

КАКАЯ ТОЧКА Б? КУДА ВЫ ХОТИТЕ ПРИЙТИ? КАК ОНА ВЫГЛЯДИТ?

КАКИМ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ?

ЧТО НОВОГО МНЕ ОТКРЫЛОСЬ? ЧТО УЖЕ ИЗВЕСТНОЕ СТАЛО ЧЁТЧЕ, ЯСНЕЕ?

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИЙ