

واکنشی

بیان احساسات از طریق واکنشی اغلب زمانی است که احساسات شدیدی را تجربه می کنیم .

واکنشی به ۶ روش امکان پذیر است و انتخاب آن بستگی به موقعیت و نوع احساسات دارد .

واکنشی

تنفس دیافراگمی

۴

گریه کردن

۱

ذهن پروری

۵

پالایش خشم

۲

شناختی

۶

حمایت گرفتن

۳

گریه کردن

آیا گریه کردن خوب است یا بد؟

گریه چیست؟

چرا گریه کنیم؟

چگونه گریه کنیم؟

”



سوپاپ اطمینان مغز و ذهن است .

بیان احساس است .

گریه و اشک

زمانیکه احساسات در ذهن فوران می کنند، هیچ کنترلی روی آنها نیست .
نظام آفرینش دریچه های اطمینانی در انسان تعبیه کرده است تا به هنگام
نیاز، باز و احساسات به صورت اشک سراریز شوند. حتی در شادی هم گریه
می کنیم . بنابراین گریه کردن **لازم** است .

شما چگونه با **خشم** خود برخورد می کنید؟
دیگران شما را چگونه می بینند؟
آیا شما **آدم عصبی** هستید؟
عصبی نیستید یا **درون ریزی** می کنید؟



پالایش خشم

در زمان تجربه احساس خشم برون ریزی صحیح آن، بیان احساس است.

برون ریزی صحیح خشم، تخریب بدون احساس گناه (احساس ناخوشایند) است.



تخریبی که به خود و دیگران آسیب نزیم.

● پیشنهاد شما برای برون ریزی صحیح خشم چیست؟

پالایش خشم

پا کوبیدن



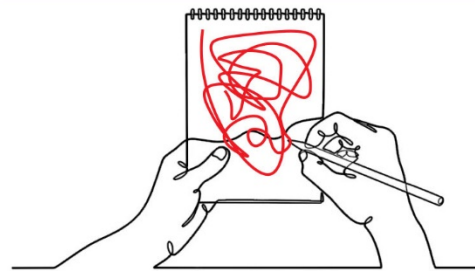
فریاد زدن



مشت زدن



خط خطی کردن



شکستن



روزنامه پاره کردن



پرتاب کردن



زمانیکه خشم مان را در خود می ریزیم ، یک جایی این خشم تبدیل به غم
و در نهایت افسردگی می شود .



غم همیشه در فقدان نیست مواقعی غم حاصل خشم و یا ترس سرکوب
شده است .

حمایت گرفتن

زمانی که احساس ترس شدیدی را تجربه می کنیم، از نیروهای حمایتی کمک می گیریم .

ذهن پروری

دسترس به تمرینات ذهن پروری از قسمت هایلایت صفحه اینستاگرام **coach_leila1** امکان پذیر است .

انجام این تمرینات پشوانه ی علمی دارد که در دوره ی آشتی با خود بیان می شود .

شناختی

در زمان تجربه ی احساسات ناخوشایند ، انجام فعالیتی کمک کننده بر اساس شناخت خود می تواند بیان احساس باشد .

فعالیتی که به خود و دیگران آسیب نرزد و سبب ایجاد و یا تشدید احساسات ناخوشایند نشود .

زمانی که دچار احساسات ناخوشایند هستید انجام چه فعالیتی می تواند به شما کمک کند ؟

شناختی

تماشای فیلم، گوش دادن
موسیقی

کتاب خواندن

آشپزی یا شیرینی پزی

خوابیدن

بازی کردن

راه رفتن، دویدن، ورزش کردن

ساز نواختن، آواز خواندن

نقاشی کردن، سفالگری و...

شعر سرودن

زنگ توجه

- اصولاً زمانی که در حال تجربه ی احساسات ناخوشایند هستیم بیان احساس را قبل از شناخت احساس انجام می دهیم .
مهم انجام شناخت احساس و بیان احساس است و فرقی نمی کند کدام را در ابتدا انجام دهیم .

...

- در صورتیکه که بیان احساس را از طریق واکنشی انجام می دهیم گاهی بهتر است در زمان مناسب بیان احساس را به صورت گفتاری و یا نوشتاری کامل کنیم .

- در نوشتاری تأکید شد که کودک درون خود را نوازش کنید و به راحتی گریه کنید ، فریاد بکشید و



۱ انباشت و سرکوب احساسات چگونه به ما آسیب می زند ؟

۲ انسان با سرکوب و انباشت احساسات بیشتر در کدام زمان زندگی می کند؟ حال ، گذشته و یا آینده

۳ چرا می خواهیم در زمان حال زندگی کنیم ؟