

Научно-практический психоневрологический центр имени З.П.Соловьева



«Как понять свои истинные потребности (желания)»

Самым важным ключом к пониманию желаний является навык понимания своих эмоций.

Какая информация заключена в эмоциях?

- В первую очередь, в эмоциях содержится информация о наших потребностях, о том, что нам действительно нужно и что для нас по-настоящему важно. За любой эмоцией стоит потребность! В жизненной суете люди очень часто забывают про себя и про то, что для них важно, и чего они хотят.
- Внутри любой эмоции скрывается призыв к действию.
- Наши эмоции зависят от нашего жизненного опыта. Непрожитые душевные травмы прошлого отзываются болезненными эмоциями в настоящем. Таким образом, в эмоциях заключена информация о наших душевных травмах, которые нам необходимо исцелить.

Упражнение «как понять свои истинные желания» внешне выглядит очень просто, но его эффективность может быть просто поразительной. На его выполнение потребуется 10-15 мин.

Инструкция: задайте себе следующие вопросы

1. Какие эмоции я сейчас чувствую?
2. Каковы причины моих эмоций?
3. Какие неудовлетворенные потребности скрываются за моими эмоциями?
4. Как я могу себе помочь? (Какие действия я могу совершить, чтобы удовлетворить свои потребности?)

Пример:

Эмоции: Злость, грусть, печаль

Причины эмоций: Вы хотели уложить ребенка спать пораньше, но не получилось; Вы давно хотели привести себя в порядок (принять душ, сделать маникюр, прическу) и тд.

Какие ваши потребности не удовлетворены? Потребность в отдыхе, побыть одной, проявить заботу к себе, получить новые впечатления и тд.

Как я могу себе помочь? (Какие действия я могу совершить, чтобы удовлетворить свои потребности?) Налить себе вкусного чая, включить музыку, сказать себе слова поддержки, поспать, принять душ, запланировать время для парикмахерской, попросить супруга погулять с ребенком, самой же в это время отдохнуть и тд.

У многих людей большинство эмоциональных переживаний протекает в фоновом режиме, плохо осознаются.

Другими словами, человек не видит и не понимает, что происходит в его психологическом пространстве. Когда возникает какой-то эмоциональный дискомфорт, человек не понимает, какие действия совершить, чтобы его исправить.

Этот метод помогает раз за разом осознавать то, что обычно остается за кадром. И это осознание является источником глубоких трансформаций. Кроме того, фокус своего внимания вы сможете переключить с негативных эмоций на позитивные стратегии совладания со стрессом, самопомощи себе. В результате, вы заметите как меняется ваше настроение.

***Список эмоций:**

- Радость, Восторг, Надежда, Гордость, Нежность, Благодарность, Восхищение, Любовь, Умиротворение, Умиление, Безмятежность, Воодушевление, Азарт, Ликование, Симпатия, Предвкушение

- Гнев, Раздражение, Возмущение, Недовольство, Отвращение, Презрение, Бешенство, Обида, Злость, Досада, Зависть, Негодование, Злорадство, Неприязнь, Ревность
- Печаль, Грусть, Разочарование, Тоска, Сочувствие, Отчаяние, Скорбь, Сожаление, Огорчение, Жалость, Горе
- Страх, Беспокойство, Тревога, Ужас, Паника, Испуг, Волнение, Настороженность, Боязнь, Опасение, Трепет
- Стыд, Вина, Смущение, Неловкость, Неудобство