

Техніка емоційної експозиції

Дуже часто наші переконання про себе приходять нам у голову в певних ситуаціях у вигляді звичайної думки (іноді – навіть не вашої власної), але з часом вони стають частиною нас самих, яка дуже болить і потребує того, щоб захищатись.

Мета техніки: відокремлення своєї особистості від своїх думок.

- Складіть список негативних переконань про себе, які найчастіше спадають вам на думку.
- Виберіть одне з них (наприклад, «Я тупа»).
- Пригадайте ситуацію, що активувала це переконання про себе.
- Повторіть кілька разів про себе це переконання, поки не відчуєте емоцію. Повторюйте переконання так, як воно існує у вашій голові: «Я тупа».
- Відслідкуйте фізичні прояви емоцій, які у вас виникли (стиснення у шлунку, холод в руках тощо).
- Визначте, що це за емоція (розчарування, сором, провина тощо).
- Оцініть інтенсивність проявів емоції за шкалою від 0 (майже невідчутна) до 10 (неможливо витримати).
- Переформулюйте переконання у форматі «Це думка про те, що [ваше переконання про себе]» (наприклад, «Це думка про те, що я тупа»). Повторіть про себе це переконання кілька разів, поки не відчуєте емоцію.
- Визначте, що це за емоція (розчарування, сором, провина тощо).
- Оцініть інтенсивність проявів емоції за шкалою від 0 (майже невідчутна) до 10 (неможливо витримати).
- Ще раз переформулюйте переконання у форматі «Коли я..., я помітила у себе думку про те, що [ваше переконання про себе]» (наприклад, «Коли я готувала цей вокшоп, і у мене не виходила структура, я помітила у себе думку про те, що я тупа»).
- Визначте, що це за емоція (розчарування, сором, провина тощо).
- Оцініть інтенсивність проявів емоції за шкалою від 0 (майже невідчутна) до 10 (неможливо витримати).
- Скажіть собі: «Це лише думка» і відпустіть її.

1 Моє негативне переконання про себе:

Тілесні прояви емоції:

Яка це емоція?

Інтенсивність емоції:



Переформулюйте переконання у форматі «Це думка про те, що [ваше переконання про себе]»: