

Лист практичних завдань

ПОМИЛКОВІ ПЕРЕКОНАННЯ ЩОДО ЕМОЦІЙ



1 Відчуття емоцій означає слабкість: **НЕПРАВИЛЬНО.**

Всі відчувають емоції, це нормально.

2 Болючі емоції - це все результат поганого ставлення: **НЕПРАВИЛЬНО.**

Багато болючих емоцій чудово пристосовані до життєвих ситуацій, в яких ми їх відчуваємо.

3 Емоції можуть посилюватися і наражати нас на небезпеку (ризик депресії, божевілля, поганого самопочуття тощо): **НЕПРАВИЛЬНО.**

Емоції недовговічні, навіть якщо іноді вони повертаються до нас, як хвилі. Негативна емоція завжди зменшується наприкінці! Емоції рідко призводять до хворобливих станів. Це найчастіше засіб, за допомогою якого ми намагаємося не відчувати емоцій у собі! Небезпечним є не червоний індикатор на панелі приладів, але намагання його не бачити!

4 Емоції можуть переповнити нас, не маючи можливості контролювати будь-що: **НЕПРАВИЛЬНО.**

У разі емоцій не існує дилеми «все або нічого»: "Я все контролюю, або я нічого не контролюю!». Деяким технікам керування емоціями можна навчитися.

5 Важливо максимально контролювати свої емоції: **НЕПРАВИЛЬНО.**

Часто є більш небезпечним прагнути контролювати емоції, ніж погоджуватися їх відчувати. Боротьба з якимось явищем збільшує його інтенсивність. Керування емоціями може здаватися ефективним у короткостроковій перспективі, але це ускладнює ситуацію в довгостроковій.

6 Чим більше позитивних емоцій ви відчуваєте, тим більш залежними ви стаєте: **НЕПРАВИЛЬНО.**

Не відчуття позитивних емоцій робить вас залежними. Але саме позбавлення їх, їхня відсутність, призводить до ситуацій залежності!

Лист практичних завдань ПОМИЛКОВІ ПЕРЕКОНАННЯ ЩОДО ЕМОЦІЙ

7 Приділяти увагу своїм емоціям означає жаліти себе: НЕПРАВИЛЬНО.

Багато болючих емоцій чудово пристосовані до життєвих ситуацій, в яких ми їх відчуваємо.

8 Емоції відображають реальність ситуації: НЕПРАВИЛЬНО.

Емоції - це відображення наших реакцій на ситуацію, це не відображення самої ситуації. Те, що хтось тривожиться в такій ситуації, не означає, що ця ситуація обов'язково небезпечна.

