

ТАНЕЦЬ ЕМОЦІЙ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

Практикум-дослідження
з Оксаною Мусієнко

ІГНОРУВАТИ
ВЛАСНІ ЕМОЦІЇ
ЧИ ПОТРЕБИ -
ЗНАЧИТЬ НЕ
ДОЗВОЛЯТИ
СОБІ БУТИ
СОБОЮ



СВІТ ЗМІНИВСЯ.
ДЛЯ ЧОГО
ОДРУЖУВАТИСЯ?

ЛЮБОВ – МУСКУЛ
ВПРАВИ АБО АТРОФІЯ





РЕЧІ, ЯКІ РОБЛЯТЬ ЧОЛОВІКИ, І ЦИМ ДУЖЕ НЕРВУЮТЬ ЖІНОК:

- 1. Брешуть**
- 2. Кажуть правду**
- 3. Не розмовляють з ними**
- 4. Розмовляють з ними**
- 5. Не виказують емоцій**
- 6. Виказують емоції**
- 7. Відпочивають**

КРИК ВІДЧАЮ

- Чи можу я покластися на тебе?
- Ти зі мною?
- Відгукнешся на мій поклик, якщо буде необхідність?
- Значу щось для тебе?
- Цінуєш мене?
- Чи приймаєш?
- Потребуєш мене?
- Довіряєш мені?

КОЛИ ЛЮДИНА ТРИВОЖИТЬСЯ, НЕ ДОРЕЧНО ГОВОРИТИ:

- Чого ти так нервуєш? Немає чого так напружуватися. Це дурниці.

знецінювати значимість тривоги

- Ти собі просто надумав(ла). Ти себе накручуєш.

ставити під сумнів адекватність переживання

- Просто не думай про це. Не парся.

давати такі поради.

КОЛИ ЛЮДИНА ЗАСМУЧЕНА/ОБРАЖЕНА НЕ ДОРЕЧНО ГОВОРИТИ:

- Знайшла(ов) через що перейматися; Буває й гірше

знецінювати значимість причин для смутку

- Це ще нічого, он у Катерини в сім'ї/ он у сусідів/ он у Михайла в минулому проекті...


порівнювати з іншими ще гіршими ситуаціями

- Я ж казав(ла), я ж тебе попереджав(ла)

декларувати свою мудрість.

КОЛИ ЛЮДИНА РОЗДРАТОВАНА/ЗЛА НЕ ДОЦІЛЬНО:

- Переходити на особистості. Давати негативну оцінку особистості
- Шукати винних, звинувачувати співрозмовника
- Перебивати
- Підкреслювати відмінності між вами
- Декларувати свою байдужість до проблем співрозмовника



НЕЗРОЗУМІЛІ ЗАПИТИ Й ЕМОЦІЇ –
ОСЬ ГОЛОВНА ПРИЧИНА
НЕГАТИВНОГО ТАНЦЮ ЕМОЦІЙ

ВЕРБАЛІЗУЙТЕ
СВОЇ ЕМОЦІЇ



- ПІДЛАШТОВУЙТЕСЯ
- НАБУВАЙТЕ НАВИЧОК
САМОРЕГУЛЯЦІЇ,
САМОЦЕНЗУРИ
- ДБАЙТЕ ПРО
КОНСТРУКТИВНИЙ ЗЗ





СПОСТЕРЕЖЕННЯ БЕЗ ОЦІНЮВАННЯ - ЦЕ
НАЙВИЩИЙ СТУПІНЬ РОЗВИТКУ
ЛЮДСЬКОГО РОЗУМУ
ДЖІДДУ КРІШНАМУРТІ

1. Спостереження
2. Почуття
3. Потреби
4. Прохання

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЧИ ОЦІНКА

1. Вчора Богдан розізлився на мене без найменшого приводу.
2. Вчора увечері Наталя гризла нігті, коли дивилася телевизор.
3. Під час вечері в ресторані Микола не запитав моєї думки.
4. Мій батько - гарна людина.
5. Данило дуже багато працює.
6. Григорій агресивний.
7. На цьому тижні Олег зранку готував сніданок.
8. Наш син часто нехтує чищенням зубів.
9. Марко сказав, що червоний колір мені до лиця.
10. Коли я розмовляю з твоєю мамою, вона мені постійно скаржиться.



ДИХАЄМО.
КОХАЄМО.
ДОВІРЯЄМО.
ВІРИМО

ТРИКУТНИК УСПІШНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ КОНТЕКСТАХ

- Хто я?
- Що я хочу сказати?
- Як я це буду говорити?

25 січня 2020 року

Комплексний підхід до успішної реалізації особистої стратегії



ОКСАНА МУСІЄНКО

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/
ROFILE.PHP?ID=100002037444407](https://www.facebook.com/profile.php?id=100002037444407)

095 522 63 11