Автор: Kerarus
09.05.2010 21:24 -

Совершенствовать восприятие и понимание собственных чувств не сложно, поскольку в повседневной жизни мы имеем бесконечное число возможностей для тренировки. Как уже говорилось, все происходящие события мы непроизвольно оцениваем. Тем самым все наши переживания и поступки, в принципе, являются экспериментальным полем, позволяющим нам осознать собственную эмоциональную оценку.

Сигналы организма

Антонио Дамасио описывает чувства как своего рода «сообщения организма о его состоянии», моментальный снимок, информирующий нас о том, как воспринимает наш организм происходящее с ним и вокруг него. С помощью эмоций наш организм показывает нам как долгосрочные тенденции (настроения), так и его спонтанную реакцию на переживания. Чувства являются как бы внутренней камерой слежения, информация которой становится нам доступной только тогда, когда мы запрашиваем ее, или в экстренных случаях. Чтобы воспользоваться ею, необходимо переключить свое восприятие с внешних факторов на внутреннее состояние. Такую смену направления внимания вы можете тренировать различными способами. Вот только некоторые советы.

Остановитесь

Для того чтобы воспринимать собственные чувства, вам надо направить свое внимание внутрь себя, на ощущения своего тела. Отвлекитесь на мгновение от внешнего мира и сконцентрируйтесь на самовосприятии. Этот процесс похож на процесс устного счета. Так, если вы захотите перемножить в уме «27 и 13», вы на короткое время отключитесь от восприятия внешнего мира, внимательно сосчитаете и затем снова переключите внимание. Аналогично происходит и восприятие чувств: вы переключаете внимание от внешнего мира к внутреннему, концентрируетесь на восприятии ощущений данного момента. Для тренировки сначала используйте ситуации, в которых вы находитесь одни. Тогда вы сможете без помех поупражняться в переключении внимания.

Упражнение: Переключаем внимание вовне/внутрь

- Отключитесь на мгновение от чтения этой книги и сконцентрируйтесь на вашем

внутреннем состоянии. Попытайтесь ответить на вопросы: Как у меня сейчас дела? Как я себя чувствую? Прежде всего, обратите внимание на свое физическое самочувствие, например напряженность тела, дыхание, чувство легкости/тяжести, энергию. Если, заглянув, таким образом, внутрь себя, вы обнаружите, что чувствуете себя хорошо, ваша удовлетворенность только усилится. Если же результат проверки вас не устроит, попытайтесь понять, в чем дело. Возможно, вам чего-то не хватает? Что-то мешает?

Выполняйте это упражнение спокойно в различных ситуациях: дома на диване, перед тем как вечером покинуть офис, в очереди за покупками, утром в постели, после занятий спортом в душе, после разговора с клиентом/ коллегой, слушая музыку, после того, как что-то получилось не так, как вы себе это представляли.

Поначалу анализ внутреннего состояния может не получиться: вы будете нерешительны и не сможете, сделать четких выводов или не сможете описать, как вы себя чувствуете в данный момент. Но не сдавайтесь! Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем точнее и быстрее будете узнавать реакцию вашего тела на обстоятельства, в которых находитесь.

Потренировавшись, некоторое время в одиночестве, вы сможете повысить уровень сложности задания и начать переключать внимание, находясь в обществе.

Упражнение: Переключаем внимание на собрании

Выберите ситуацию, в которой вы находитесь среди людей, но в то же время не должны продолжительное время оставаться в напряжении (как это бывает, например, в разговоре с коллегой). Например, углубитесь в себя на короткое время на затянувшемся собрании и задайте себе вопросы: Как я чувствую себя в данный момент? Каково мне сейчас здесь с этими людьми? Ощущаю ли я беспокойство или скуку? С чем это связано? Чувствую ли я интерес или желание принимать во всем этом участие? Чувствую ли я себя неуверенно? Если да, то почему?

Есть нелепая любовь, жуткая любовь, предательская любовь, фальшивая любовь, продажная любовь, божественная любовь, неземная любовь, безумная любовь, безответная любовь, всепрощающая любовь, любовь к Богу…

Но, какой бы ни была она - **любовь** - неизменный повод для многочисленных дискуссионных изысканий, зачастую представляется как математически выверенный процесс взаимоотношения индивидуумов вне эмоционального контекста. Контраст и противоречие сущностей и явлений нашего безумного мира.

Попробуйте взглянуть на самый волнующий **форум любви** в интернете.

Впервые появился оригинальный способ наказать своего обидчика или обидчицу! - Повесь его на уникальную Доску позора! **Доска позора** к Вашим услугам!