

Упражнение на эффективное осознание эмоций и их адекватное называние

«Дворец чувств». Закройте глаза. Представьте себе, что вы попали в чудесный дворец. В нём за каждой дверью живут эмоции и чувства: наслаждение, безмятежность, тоска, любовь, азарт, смятение, стыд, восхищение, удовольствие, страдание. В какие комнаты вы направитесь? О чём вы хотите спросить выбранную эмоцию или чувство? Что они вам расскажут? Что вы испытали, находясь в той или иной комнате?

«Эмоциональный словарь». В течение трёх минут запишите слова, выражения, обороты речи (любые), которые позволяют вам точно выразить чувства. Запишите их в два столбца: положительные — отрицательные.

Проделав это, обратите внимание на количество слов:

— более 30 слов — ваш словарный запас вполне позволяет выражать ваши чувства; вы можете рассчитывать на то, что ваши эмоциональные переживания будут поняты окружающими;

— 20–30 слов — вы можете различным образом выразить свои чувства, однако тренировка вам не помешает;

— менее 10 слов — вам необходима тренировка в выражении чувств.

Обратите также внимание на то, каких эмоций у вас больше — положительных или отрицательных? Это характеризует вашу личность, ваше отношение к жизни.

«Эмоциональный тезаурус».

Подумайте, какие эмоции и чувства выражают данные слова: ерепениться, известись, импонировать, истерзаться, коробиться, кукситься, млеть, муторно, нега, сумбур, обуревать, окрылиться, остервениться, петушиться, прикипеть, прострация, умиление, прищучить, ярый?