

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/внутри

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

внутреннем состоянии. Попробуйте 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, попробуйте 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...

## Дифференцированное восприятие чувств

Автор: Kerarus

09.05.2010 21:24 -

---

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!