



Girus
LOVE COACH



WorkBook

МОРЕ ЭМОЦИЙ

КАК БУРЮ ПРЕВРАТИТЬ В ОПОРУ

*7-шаговая система развития
эмоциональной зрелости*

*Приветствую
тебя, дорогая
душа!*



*Меня зовут Гирус Оксана. Я ментор
женских практик, коуч в сфере
отношений, автор медитаций и
создатель курсов по личному развитию.*

⚖ Практика показывает: **эмоции – это
навигационная система психики**, и
когда мы учимся их слышать, мы имеем
настоящую силу и баланс.

Пройди 7 шагов к осознанному
проживанию эмоций и внутренней
гармонии.

🚦 Вся программа – это путь от хаоса к осознанности, от реакции к выбору, от Тени до Света.

Каждая тема связана с предыдущей и создает «лестницу» внутренней трансформации.

Этот WorkBook я создала для людей, которые хотят раскрыть свой эмоциональный интеллект, научиться превращать бурю чувств в источник опоры и обрести внутреннюю гармонию.

🌟 Пусть каждая страница станет твоим шагом к осознанности и новому уровню мудрости.



Добро пожаловать в практику «Эмоциональный интеллект как внутренний разум»

Эмоциональный интеллект – это способность слышать свои эмоции, понимать их смысл и направлять его в творение. Это не о подавлении и не о контроле.

Это о зрелости, осознанности и внутренней опоре.

✚ В течение 7 шагов ты будешь выполнять простые, но глубокие практики, основанные на подходах Карла Юнга, Маршалла Розенберга, Джона Кабат-Зинна и Роберта Эммонса — исследователей осознанности, эмоциональной зрелости и внутренней целостности.

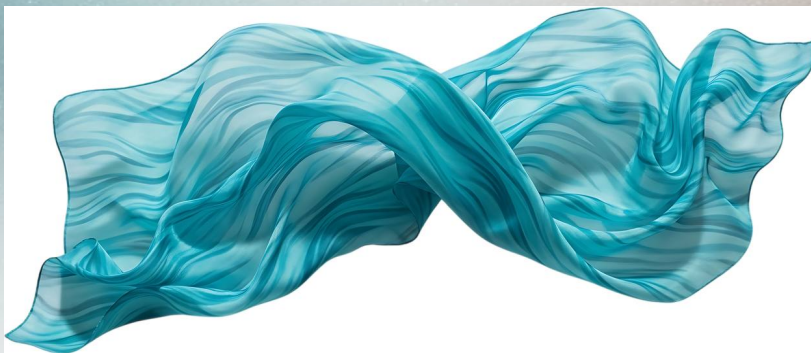
**Каждый шаг – это шаг к цельности.
Каждое действие – это возвращение к себе.**



Girus
LOVE COACH

Мир это зеркало.

Каждое наше слово, мысль и чувство – это вибрация, которая распространяется и возвращается к нам.



Наше состояние влияет на то, как мы воспринимаем мир и какие реакции запускаем к другим.

*Выбирай, что ты отдаешь миру.
Потому что именно это вернется к
тебе умноженным!*



Girus
LOVE COACH



ЧТО ИЗЛУЧАЕМ, ТО
И ПОЛУЧАЕМ

*Мир всегда возвращает твой
внутренний свет или твою тень*



Girus
LOVE COACH



Програма

Шаг 1. Осознание эмоций —
навигатор внутреннего пути

Шаг 2. Тело как проводник —
голос внутренней силы

Шаг 3. Пауза — пространство
между эмоцией и действием

Шаг 4. Выход из застрявших
чувств — корни покоя

Шаг 5. Встреча с Тенью —
осознанный переход к свету.

Шаг 6. Эмоциональный
интеллект - гармония чувств и
разума

Шаг 7. Энергия благодарности
– завершение и начало.



Girus
LOVE COACH

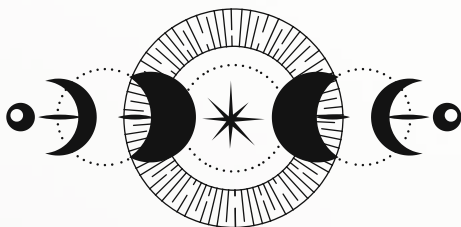
Ш А Г 1

*Осознание
эмоций —
навигатор
внутреннего
пути*



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Эмоциональное
самосознание - это
основа, на которой
строится все
остальное*

Дэниел Гоулман





Шаг 1. Осознание эмоций – навигатор внутреннего пути

Эмоции – не враги и не слабость.
**Эмоции – это сигнальная система
психики.**

Каждая эмоция сообщает о трех вещах:

- Был ли нарушен мой предел
- Удовлетворена ли моя потребность
- Или я отвечаю своим ценностям.

Эмоция возникает раньше мысли.

Тело реагирует мгновенно, а осознание
приходит позже. Когда я учусь замечать
эмоцию, а не автоматически действовать,
я возвращаю силу выбора.

Осознание эмоций – это переход:

- ◆ от реакции » к наблюдению
- ◆ от хаоса » к пониманию
- ◆ от импульса » к направлению.



Упражнение: «Эмоциональный термометр»

-  Что я сейчас чувствую?
-  Назови эмоцию одним словом.
-  Оцени ее интенсивность по шкале от 0 до 10
-  Добавь причину: «Ибо...»
-  Определи действие, к которому она тебя толкает.

Пример записи: Злоба – 7/10 Потому что мои границы были нарушены Хочется удалиться или сказать "нет"

Формула записи: Эмоция » Причина » Импульс действия. Задача не изменять эмоцию, а научиться ее распознавать.

Эмоции – внутренний язык личности. Они показывают, где я согласен с собой, а где иду против себя.

Частая ошибка – подавлять неудобные эмоции или рационализировать их. Но подавленная эмоция не исчезает – она превращается в *напряжение или автоматическую реакцию.*



Когда я замечаю эмоцию без порицания,
выхожу из режима автопилота.

Первый шаг эмоционального интеллекта –
*видеть происходящее внутри, не
отождествляясь полностью с этим.*

Осознание – это не анализ и не борьба.

Это способность сказать: "Сейчас у меня есть
тревога" вместо "Я тревожный человек".

Именно в этом пространстве рождается выбор.

Вывод. Между «я есть эмоция» и «во мне есть
эмоция» — огромная разница.

В первом случае эмоция управляет мной. Во
втором – я остаюсь в контакте с собой и могу
выбирать.

Эмоции – не помеха и не слабость.

Это язык внутренней правды: они показывают, где я изменяю себя, где теряю границы, где иду не туда и где, наоборот, совпадаю с собой.

Когда я осознаю эмоцию, я перестаю быть ее заложником.

Я возвращаю себе ясность: что именно происходит со мной, чего на самом деле хочу, какой шаг будет честным и зрелым.

Осознание не «гасит» чувства – оно превращает их в опору. Потому что прожитая эмоция приносит понимание, а не прожитая — превращается в напряжение, усталость и повторяющиеся сценарии.

Эмоциональное самосознание – это точка силы: она возвращает меня к себе и из этого состояния я выбираю направление своей жизни.

Техника: «Дневник эмоций»

Автор: Дэниел Гоулман – психолог, научный журналист, исследователь эмоционального интеллекта, автор концепции EQ.

Подход/система: Основана на теории эмоционального интеллекта (Emotional Intelligence). Ключевой компонент EQ – самосознание: способность распознавать свои эмоции в момент их возникновения и понимать, как они влияют на мышление и поведение.

Суть техники: это практика развития эмоционального интеллекта.

ПОМОГАЕТ:

- распознавать эмоции в момент их появления,
- отделять ощущения от интерпретации,
- видеть связь между эмоцией, потребностью и действием,
- исходить из автоматических реакций.

Эмоция перестает быть беспорядочным переживанием и становится информацией.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

В течение дня зафиксируй:

◆ Эмоцию

- Назови ее максимально точно (не просто «плохо», а тревога, раздражение, усталость, стыд, радость и т.д.).
- Интенсивность (0–10)
- Это помогает отличать легкое напряжение от сильного эмоционального увлечения.

◆ Ситуацию

- Что же произошло? Факты без интерпретаций.
- Какие мнения возникли? Что ты сказала?

◆ Импульс к действию

- Что хотелось сделать? Уйти, напасть, замолчать, доказать, спрятаться?

Вечером — анализ

- Какие эмоции повторялись чаще всего?
- Какие ситуации их запускали?
- Какая необходимость стояла за каждой эмоцией?
- Какой выбор я обычно делаю в этих состояниях?



♦ **Что важно учитывать:** не оценивай эмоции как «хорошие» или «плохие».

Каждая эмоция выполняет функцию:

- ✓ Тревога сигнализирует о необходимости безопасности.
- ✓ Агрессия – о нарушении границ.
- ✓ Сум — о потере или завершении.
- ✓ Радость – о соответствии ценностям.

Цель – не контролировать эмоции, а понимать их.

Результат. Через 5–7 дней регулярной практики ты начинаешь видеть:

- свои эмоциональные паттерны,
- типичные триггеры,
- повторяющиеся реакции,
- глубинные потребности.

Эмоции перестают быть чем-то пугающим и неуправляемым. Они становятся понятной системой сигналов. *Возникает пространство между стимулом и реакцией, в этом пространстве рождается выбор.*



✚ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Осознание превращает автоматическую реакцию во взрослое решение.

Когда ты начинаешь замечать эмоции, ты перестаешь быть ими управляемой.

Ты начинаешь руководить своим ответом.

Это и фундамент эмоциональной зрелости и внутренней стойкости.



Вопросы для саморефлексии

Тема: «Осознание эмоций – навигатор внутреннего пути»

◆ Осознание

- Какие эмоции я испытываю чаще всего в течение дня?
- Есть ли эмоции, которые я автоматически подавляю или игнорирую?
- Что запускает мои сильные эмоциональные реакции
- В каких ситуациях действие по импульсу, а не по осознанности?
- Могу ли я назвать свою эмоцию точно, а не обобщенно («Мне плохо», «Мне нормально»)?

◆ Контакт с телом

- Где я испытываю радость в теле?
- Где проявляется тревога или напряжение?
- Изменяется ли мое дыхание, когда я злюсь или переживаю?
- Что происходит с осанкой, голосом, движениями к моменту сильной эмоции?
- Могу ли я заметить эмоцию в теле, прежде чем она станет реакцией?



Girus
LOVE COACH

◆ Голос и энергия

- Что пробует сказать мне эта эмоция?
- Какая необходимость стоит за ней?
- Где я отдаю себя, игнорируя свои чувства
- В каких ситуациях мои эмоции совпадают с ценностями?
- Как меняется моя энергия, когда я признаю эмоцию вместо того, чтобы бороться с ней?

◆ Глубина

- Какие повторяющиеся эмоциональные сценарии есть в моей жизни?
- Чему меня учит моя «неудобная» эмоция?
- Что произойдет, если я перестану делить эмоции на хорошие и плохие?
- Ведут ли мои текущие эмоции меня к росту или сигналият о несоответствии?
- Готов ли я видеть эмоции как навигатор, а не как препятствие?

Вывод: Осознавая эмоции, ты перестаешь быть ими управляемым и начинаешь выбирать свое направление.

Ежедневный трекер настроения и энергии

День	Настроение (1-10)	Энергия (1-10)	Три эмоции сегодня	Благодарность дня



Girus
LOVE COACH

Аффирмация

*Я замечаю свои эмоции и
остаюсь в контакте с
собой. Я выбираю
направление, а не
реакцию*





Girus
LOVE COACH

Мои мысли





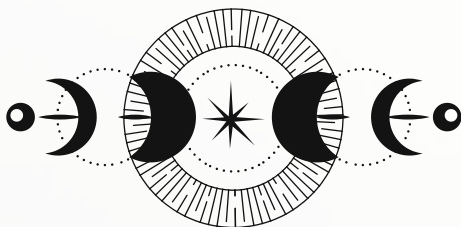
Ш А Г 2

Тело как
проводник — ГОЛОС
ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Тело никогда не лжет.
Оно всегда выражает
то, что мы чувствуем*

Александр Лоуэн

Шаг 2. Тело как проводник – голос внутренней силы



Тело – первый уровень осознания.

Оно реагирует раньше, чем ты успеваешь подумать.

Напряжение, сжатие, тепло, легкость, тяжесть – это не случайные ощущения. Это сигналы о том, где ты в согласии с собой, а где изменяешь свою правду.

Разум может объяснить и оправдать.

Тело показывает. Когда ты начинаешь его слышать, возникает опора.

Эмоции возникают в мыслях, но закрепляются в теле. Дыхание, осанка, голос, мышечный тонус – все это отражает внутреннее состояние.

Если ты соглашаешься против себя – тело сжимается. Если говоришь правду, появляется расширение.



Голос как продолжение тела

Голос – это обнаруженная энергия.

Когда ты думаешь одно, чувствуешь другое, а говоришь третье – энергия рассеивается.

Когда мысль, чувство и слово совпадают.
появляется сила:

- Голос становится стойким.
- Слова – весомыми.
- Действия – точными.

Это сочетание свободы, эмоций и движения.

Когда ты живешь в этом сочетании, исчезает
внутренний конфликт.

Ты перестаешь разрываться между «надо» и
«хочу».

**Появляется ощущение целостности – внутри и
снаружи. И именно в этой целостности
рождается подлинная опора на себя.**



Техника: «Голос тела»

Автор: Питер Левин – психотерапевт, автор метода соматического переживания (Somatic Experiencing).

Питер Левин – психотерапевт, исследователь травмы. Его метод основан на понимании того, что тело сохраняет непрожитые эмоциональные реакции. Из-за осознанного контакта с телесными ощущениями можно мягко высвободить напряжение и возвращать себе энергию и устойчивость.

Суть техники. Тело реагирует скорее на сознание. Любое напряжение – это застывший импульс.

Если не анализировать, а позволить испытать телесные ощущения, нервная система начинает саморегуляцию.

Через внимание и дыхание тело завершает незавершенные реакции.

Главная идея: не думать о состоянии, а жить его телом.



Как выполнять:

Остановись на 1–3 минуты несколько раз в день.

Задай себе вопрос: Что сейчас чувствует мое тело?

- Найди конкретное ощущение: тепло, сжатие, вес, пульсацию, ком, расширение.
- Положи руку на это место.
- Не анализируй и не интерпретируй. Просто наблюдай.
- Сделай 5–7 медленных дыханий, позволяя телу немного расслабиться.
- Отследи, меняется ли ощущение – усиливается, слабеет, перемещается.

***Важно: не нужно исправлять ощущения.
Достаточно присутствия.***

Запиши:

- Где в теле я чаще всего чувствую напряжение?
- Какие эмоции связаны с этим местом?
- Что меняется, когда я просто позволяю себе чувствовать?
- Возникает ли ощущение «да» или «нет»?



Результат.

- Ты начинаешь различать сигналы тела перед тем, как автоматически реагируешь.
- Повышается чувствительность к своим границам.
- Снижается внутреннее напряжение.
- Возвращается чувство опоры и стойкости.

*Тело перестает быть зоной контроля.
оно становится источником информации.*

Заключение.

Когда ты разрешаешь телу говорить, ты возвращаешь себе контакт с глубинной правдой.

Именно через тело формируется внутренняя сила – тихая, но стойкая.



Вопросы для саморефлексии

Тема: «Тело как проводник. Голос внутренней силы»

◆ Осознание

- Насколько я замечаю свое тело в течение дня, или живу преимущественно в голове?
- В каких ситуациях я игнорирую сигналы тела?
- Что мое тело пытается сказать мне сейчас?
- Где я чаще всего чувствую напряжение и о чем оно может говорить?
- Были ли моменты, когда тело знало правду раньше разума?

◆ Контакт с телом

- Где в теле я ощущаю так? Как это проявляется – тепло, расширение, легкость?
- Где в теле нет? Это сжатие, холод, тяжесть?
- Как меняется мое дыхание, когда я говорю правду?
- Что происходит с телом, когда я соглашаюсь против себя?
- Какие чувства сопровождают мои верные решения?

◆ Голос и энергия

- Я говорю то, что действительно думаю?
- Думаю ли я о том, что говорю или говорю автоматически?
- В каких разговорах я теряю энергию?
- Где мои слова становятся пустыми и почему?
- Что происходит с моим голосом, когда я подавляю себя?
- Где я отдаю свою правду ради удобства или одобрения?

◆ Глубина

- Если тело мой компас, то куда он указывает сейчас?
- Я иду своим путем — соглашаюсь, чтобы быть удобным(ой)?
- Где я подавляю импульс выразить себя?
- Что изменится в моей жизни, если я стану доверять телу?
- Какой первый шаг я могу предпринять, чтобы соединить волю, эмоции и действия?

Вывод: Когда ты начинаешь слышать тело и говорить из своей правды, внутри появляется стойкость и ясность.

Ежедневный трекер настроения и энергии

День	Настроение (1-10)	Энергия (1-10)	Три эмоции сегодня	Благодарность дня



Girus
LOVE COACH

Аффирмация

*Мое тело, чувства и
слова находятся в
согласии. Я проявляю
себя с внутренней опоры*





Girus
LOVE COACH

Мои мысли







Girus
LOVE COACH

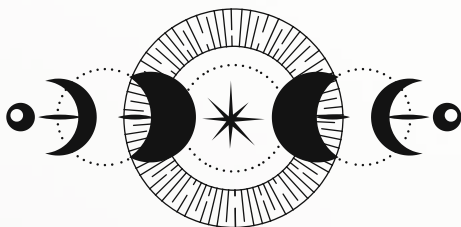
Ш А Г 3

Пауза —
пространство
между эмоцией и
действием



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Между стимулом и
реакцией есть
пространство. В этом
пространстве наша
сила и свобода*

Виктор Франкл



Шаг 3. Пауза – пространство между эмоцией и действием

Каждая эмоция запускает импульс:

- Агрессия толкает отвечать резко.
- Тревога – поспешно действовать.
- Обида – закрываться или винить.

В такие моменты кажется, что реакция происходит автоматически.

Но между чувством и действием всегда есть короткий промежуток. Обычно он незаметен, потому что мы привыкли реагировать мгновенно.

Пауза – это способность расширить этот промежуток.

Это момент, когда ты:

- замечаешь эмоцию,
- не отождествляешься с ней,
- и возвращаешь себе право выбора.



Пауза не делает тебя медленным.
Она делает тебя сознательным.

**Когда ты позволяешь себе остановиться
даже на несколько секунд:**

- эмоция перестает быть командой,
- импульс перестает быть приказом,
- появляется возможность действовать по зрелости, а не по автоматизму.

**Свобода начинается не с контроля эмоций, а
с умения не сливаться с ними.**

Каждая пауза – это небольшая тренировка
зрелости.

Сначала это секунды. Затем – стойкость.
Постепенно ты начинаешь замечать не только
реакцию, но и момент ее зарождения.

И тогда жизнь перестает быть цепочкой
автоматических ответов. *Она становится
пространством осознанных решений.*



Техника: "Пауза выбора"

Автор: Виктор Франкл – австрийский психиатр, философ, основатель логотерапии.

Подход/система: Логотерапия. Центральная идея Франкла: между стимулом и реакцией существует простор. В этом пространстве человек способен выбирать свое отношение и действие. Эта способность является основой внутренней свободы и психологической зрелости.

Суть техники: это практика осознанного замедления к моменту сильной эмоции.

ЦЕЛЬ:

- не подавить чувство,
- не действовать импульсивно, а создать пространство для осознанного решения.

Пауза не убирает эмоции.

Она возвращает тебе контроль над ответом.



КАК ВЫПОЛНИТЬ

Шаг 1. Замечание эмоции

Когда возникает сильная реакция (злоба, обида, тревога, страх):

- не отвечай сразу,
- внутренне скажи себе: "Стоп".

Главное – заметить момент подъема эмоции.

Шаг 2. Три глубоких вдоха

- Сделай три медленных осознанных вдоха и выдоха.
- Важно: дыши через нос, выдох делай дольше вдоха, внимание держи в теле.

Это переключает нервную систему из импульсного режима в регулируемый.



Шаг 3. Внутренние вопросы

Спроси себя:

- Что я сейчас ощущаю?
- Что я хочу сделать сейчас?
- Какой выбор будет для меня поддерживающим?
- Какая реакция не разрушит ни меня, ни другого?

Шаг 4. Осознанный выбор

Выбери действие:

- ответить спокойно,
- взять время,
- обозначить границу,
- не реагировать.

Запиши ситуацию, эмоцию и выбор.

Что важно учитывать

Пауза – это не избегание.

Не подавление эмоций.

Это не быть хорошим.

Это навык саморегуляции. Эмоция должна быть прожита, но не должна управлять поведением.



РЕЗУЛЬТАТ

При регулярной практике ты начинаешь:

- замечать эмоцию до того, как она увлекает,
- уменьшать количество импульсивных реакций,
- говорить более взвешенно,
- ощущать внутреннюю стойкость.
- возникает чувство внутренней опоры и контроля.

Ты становишься не реакцией, а выбором.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Пауза – это точка силы.

В ней ты возвращаешь себе свободу отвечать осознанно, а не действовать по автоматическому сценарию. И именно там рождается зрелость.



Вопросы для саморефлексии

Тема: «Пауза – пространство между эмоцией и действием»

◆ Осознание

- В каких ситуациях я чаще всего реагирую автоматически?
- Какие эмоции у меня запускают мгновенную реакцию?
- Где мне не хватает паузы?
- Что я обычно чувствую за секунду до импульсного ответа?
- Замечаю ли я момент, когда эмоция только начинает подниматься?

◆ Контакт с телом

- Что происходит с моим телом в момент сильной эмоции – дыхание, плечи, живот?
- Где в теле чувствую напряжение перед реакцией?
- Что меняется в теле, если я делаю три глубоких вдоха?
- Могу ли я почувствовать эмоцию, не убегая от нее?
- Что происходит с телом, когда я позволяю себе замедлиться?

◆ **Голос и энергия**

- Как звучит мой голос, когда я реагирую импульсивно?
- Чем отличается мой голос после паузы?
- Сколько энергии я теряю, когда я действую на автомате?
- Какие слова я бы не сказал(а), если бы дал(а) себе секунду тишины?
- Что меняется как общение, когда выбираю ответ, а не реакцию?

◆ **Глубина**

- Чего я боюсь, когда не делаю паузу?
- Что произойдет, если я позволю ощущать, но не торопиться действовать?
- Где в моей жизни пауза могла бы изменить ход событий?
- Что значит для меня свобода выбора?
- Готов ли я взять ответственность за свои реакции?

Вывод: Пауза – это остановка, а точка силы, где рождается зрелый выбор.

Ежедневный трекер настроения и энергии

День	Настроение (1-10)	Энергия (1-10)	Три эмоции сегодня	Благодарность дня



Girus
LOVE COACH

Аффирмация

*Я выбираю отвечать
сознательно, а не
реагировать
автоматически*





Girus
LOVE COACH

Мои мысли







Girus
LOVE COACH

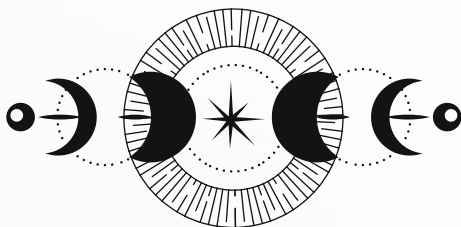
Ш А Г 4

*Выход из
застывших
чувств — корни
ПОКОЯ*



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Вы не можете
остановить волны, но
можете научиться
серфить*

Джон Каббат-Зин



Шаг 4. Выход из застрявших чувств — корни покоя

Застрявшие эмоции – это слабость и не «лишняя чувствительность». *Это энергия, которая не получила завершения.*

Когда мы подавляем злость, сдерживаем слезы, скрываем страх или стыд. эмоция не исчезает. Она остается в теле посредством напряжения, зажатого дыхания, усталости, раздражительности.

Мы удерживаем ее, потому что боимся потерять контроль, показаться слабыми или столкнуться с болью.

Но само сдерживание удерживает больше сил, чем проживание.

Эмоция имеет естественный цикл:
**возникнуть → оказаться → быть
прожитой → завершиться.**

Когда цикл прерывается, энергия застревает.
Когда цикл завершается, появляется лёгкость
и опора.

Покой – это не отсутствие чувств.

Это способность позволить им пройти через
тебя, не разрушая и не подавляя.

Заземление, дыхание, движение, голос – это
не просто техника. Это способы вернуть
эмоции их природному течению.

И тогда под ногами появляется почва, ты
перестаешь воевать с чувствами и
начинаешь доверять их течению.

**Там, где есть доверие, появляется подлинное
спокойствие.**

*И именно в этом доверии к себе начинается
внутренняя стойкость.*



Техника: "Заземление через дыхание"

Автор: Джон Кабат-Зинн – профессор медицины, основатель программы Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Его подход основан на научно исследованной практике осознанности, интегрированной в клиническую психологию и медицину. Метод направлен на снижение стресса, восстановление контакта с телом и развитие стойкости нервной системы.

Суть техники. Когда эмоция «застрянет», внимание уходит в прошлое или в тревожные сценарии будущего.

Тело теряет сопротивление, дыхание становится поверхностным, усиливается внутреннее напряжение.

Заземление через дыхание обращает внимание и восстанавливает связь с телом.

Это создает условия для естественного завершения эмоционального цикла.



Осознанное дыхание:

- активизирует парасимпатическую нервную систему;
- снижает уровень физиологического возбуждения,
- уменьшает импульсивность,
- возвращает чувство контроля без подавления эмоций.

Когда тело успокаивается, эмоция перестает перегружаться и может завершиться естественным образом.

Как выполнять:

1. Сядь удобно. Ощути сопротивления: стопы на полу, спину, вес тела.
2. Обрати внимание на дыхание – не меняй его, просто наблюдай.
3. На вдохе мягко произнеси себя: «Я здесь».
4. На выдохе: "Я дышу".
5. Замечай ощущение в теле – тепло, тяжесть, напряжение.
6. Если приходят мысли – наблюдай их, не привлекаясь, и обращай внимание на дыхание.

После практики запиши:

- что изменилось в теле,
- что изменилось в эмоциях,
- стал ли внутренний фон тише.

Результат:

- снижается уровень внутреннего напряжения,
- появляется чувство опоры и стойкости,
- эмоция теряет интенсивность,
- восстанавливается способность сознательно выбирать реакцию.

Практика выводит из состояния замятия и возвращает в контакт с этим моментом.

Заключение

Заземление — это избегание чувств, а создание безопасного пространства, на котором они могут завершиться.

Покой приходит не из-за подавления, а из-за осознанного присутствия.



Вопросы для саморефлексии

Тема: «Выход из застрявших чувств — корни покоя»

◆ Осознание

- Какие эмоции я чаще всего удручаю?
- Что я запрещаю себе чувствовать – злость, страх, стыд, боль?
- В каких ситуациях я «держусь» вместо того, чтобы проживать?
- Или чувство, которое со мной уже долго?
- Что боюсь потерять, если позволю себе прожить эмоцию до конца?

◆ Контакт с телом

- Где в теле я чувствую застрявшее напряжение?
- Есть ли у меня хроническое напряжение, которое не проходит?
- Что происходит с телом, когда я позволяю себе плакать, дышать глубже или двигаться?
- Чувствую ли я связь с землей, опорой под ногами?
- Как меняется состояние, когда я сознательно замедляюсь и дышу?



◆ **Голос и энергия**

- Могу ли я вслух назвать свою эмоцию
- Легко ли мне сказать: "Мне больно", "Я злюсь", "Мне страшно"?
- Сколько энергии я трачу на удержание чувств?
- Что происходит с моей силой, когда я подавляю эмоции?
- Какие формы выражения помогают мне увольняться – разговор, движение, творчество?

◆ **Глубина**

- Если эмоция это энергия, какой цикл я не даю ей завершить?
- Что будет, если я перестану сражаться с чувством и позволю ему быть?
- Где я путаю контроль со спокойствием?
- Что для меня означает внутренняя стойкость?
- Готов ли я жить чувство до конца, чтобы вернуть себе энергию?

Вывод: покой рождается не от угнетения чувств, а от смелости прожить их полностью и отпустить.

Ежедневный трекер настроения и энергии

День	Настроение (1-10)	Энергия (1-10)	Три эмоции сегодня	Благодарность дня



Girus
LOVE COACH

Аффирмация

Я в контакте с собой.

*Я живу эмоции до
завершения и возвращаю
себе силу и ясность*





Girus
LOVE COACH

Мои мысли







Girus
LOVE COACH

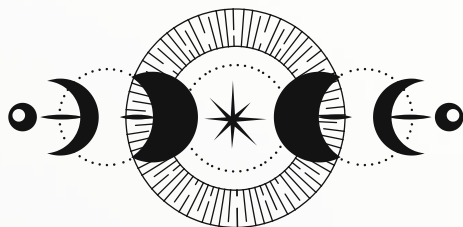
Ш А Г 5

Встреча с Тенью —
**ОСОЗНАННЫЙ
ВЫБОР Света**



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Человек не станет
просветленным,
представляя фигуры
света, а лишь делая
тьму осознанным*

Джон Каббат-Зин



Шаг 5. Встреча с Тенью – осознанный выбор Света

Тень – это зло и не «плохая часть» личности. Это все то, что мы когда-нибудь решили не принимать в себе.

Злоба, ревность, жадность, страх, уязвимость, желание быть сильнее, заметнее, важнее. То, за что нас стыдили. То, что не соответствовало образу «хорошего человека».

Мы вытесняем эти черты, но они не исчезают.

Они продолжают жить у нас и оказываются через:

- раздражение на других,
- зависть,
- осуждение,
- внутреннюю борьбу,
- повторяющиеся конфликты.





Пока Тень не осознана, она управляет нами из бессознательного.

Тень – это энергия. И эта энергия нейтральна.

Ее можно направить в разрушение — а можно превратить в силу, границы, честность, творчество, лидерство.

Когда мы не признаем Тень, мы проецируем ее: "Он злой", "Она алчная", "Они неправильны".

Когда мы признаем Тень, мы возвращаем себе выбор.

Работа с Тенью – это не борьба и попытка «исправить себя». Это встреча. Встреча с частью, которую мы отвергли, но сохраняющей огромный потенциал силы и целостности.

Мир, не противоположный Тени.

Свет рождается тогда, когда Тень становится осознанной.

И именно этому посвящена сегодняшняя тема — не отрицать, не подавлять, а увидеть и интегрировать. Потому что только приняв свою Тень, ты перестаешь быть разделенной и становишься целым.
А целостность – это настоящая сила.

✨ **Большой вывод:**

Тень – это не тьма внутри нас, а непризнанная сила. Пока мы от нее отворачиваемся, она управляет нами. Когда мы возвращаемся к ней лицом, она становится ресурсом.

Принятие Тени возвращает нам ответственность, свободу выбора и сопротивление. *Мы перестаем делить себя на хорошее и плохое и начинаем жить с целостности.*

Именно целостность делает человека по-настоящему сильным. Ибо настоящая сила – не в подавлении, а в интеграции.



Техника: «Диалог с Тенью»

Автор: Карл Густав Юнг – швейцарский психиатр, основатель аналитической психологии.

Подход/система: аналитическая психология, концепция архетипов и Тени как вытесненной части личности. Юнг считал, что путь к целостности (индивидуации) проходит через осознание и интеграцию Тини.

Суть техники. Тень – это отвергнутые, подавленные или осужденные качества личности: злость, зависть, ревность, алчность, страх. Пока Тень не осознана, она руководит человеком из бессознательного через проекции, раздражение, осуждение других.

Диалог с Тенью – это способ:

- перестать бороться с собой,
- снять проекцию с других людей,
- вернуть себе вытесненную силу,
- интегрировать угнетенную энергию.

Работа с Тенью не оправдание разрушительного поведения, а признание и трансформация энергии.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ

1. Выявление проекции. Вспомни ситуацию, где кто-то вызвал сильное раздражение, зависть или осуждение.

Задай себе вопрос:

- Что именно меня задело?
- Какого качества я не принимаю в этом человеке?
- Есть ли во мне нечто подобное?

2. Вход в диалог.

Напиши краткий письменный диалог:

- Я злюсь, потому что...
- Чего я действительно хочу?
- Что ты пытаешься мне показать?
- Какую силу ты скрываешь во мне?

3. Принятие

- Поблагодари эту часть
- Признайтесь: "Да, это во мне".

Важно: признание ≠ одобрение.

Это шаг к сознанию.



4. Интеграция

- Как я могу направить эту энергию в созидание?
- Где эта сила может быть полезна?

Например:

- агрессия » в отстаивание границ
- зависть » в осознание желаний
- страх » в осторожность и стратегию

Запиши:

- Чему научила тебя эта Тень?
- Какой ресурс ты возвращаешь себе?

При регулярной практике:

- снижается внутренний конфликт
- исчезает необходимость проектировать
- появляется зрелость и ответственность
- усиливается чувство целостности
- растет внутренняя сила

Человек перестает бороться с собой и начинает управлять своей энергией сознательно.

Свет — это не отсутствие Тени.

Свет это встроенная Тень.



Вопросы для саморефлексии

Тема: «Встреча с Тенью – осознанный выбор Света»

◆ Осознание

- Какие качества в других людях раздражают меня сильнее всего?
- Есть ли в этом что-нибудь, что я не принимаю в себе?
- Какие эмоции я считаю «плохими» или недостойными?
- Где я осуждаю себя?
- Что я пытаюсь скрыть от окружающих?

◆ Контакт с телом

- Что происходит в теле, когда я чувствую стыд или зlobу?
- Где я чувствую напряжение, когда кто-то затрагивает меня?
- Что меняется в теле, когда я позволяю себе признать: «Да, это во мне»?
- Чувствую ли я облегчение, когда перестаю сопротивляться своим тeneвым чувствам?
- Какие телесные реакции сигнализируют о том, что я проектирую на других?

◆ Голос и энергия

- Могу ли я честно назвать свою злость, зависть, страх?
- Где я обвиняю других вместо того, чтобы взять ответственность?
- Сколько энергии уходит на подавление «неудобных» качеств?
- Что произойдет с моей силой, если я перестану бороться со своей Тенью?
- Как я могу направить эту энергию в созидание?

◆ Глубина

- Что во мне я отверг в детстве или юности?
- Чего я боюсь, если полностью признаю свою Тень?
- Где я выбираю обычную реакцию вместо сознательного выбора?
- Что для меня означает зрелость?
- Готов ли я признать: "Эта энергия есть во мне, и я выбираю, куда ее направить"?

Вывод: Свет рождается не из отрицания Тьмы, а из ее принятия и осознанного превращения в сил

Ежедневный трекер настроения и энергии

День	Настроение (1-10)	Энергия (1-10)	Три эмоции сегодня	Благодарность дня



Girus
LOVE COACH

Аффирмация

*Я признаю свою Тень и
превращаю ее силу в
Свет*





Girus
LOVE COACH

Мои мысли





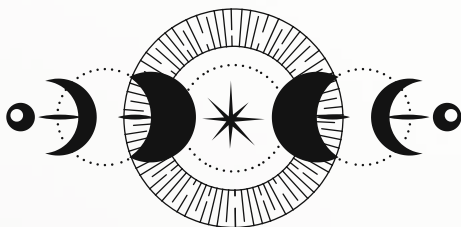
Ш А Г 6

*Эмоциональный
интеллект —*
гармония чувств
и разума



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Осознанность - это не
способ избавиться от
тяжелых эмоций, а
умение быть с ними с
заботой и вниманием*

Тара-Брак



Шаг 6. Эмоциональный интеллект – гармония чувств и разума

Эмоциональный интеллект – это контроль и подавление эмоций. Это способность распознавать их, понимать их содержание и выбирать осознанную реакцию.

Эмоции – это сигналы.

Ум – инструмент анализа.

Эмоциональный интеллект объединяет его в целостную систему.

Когда человек развивает ЭИ, он:

- не подавляет чувства, а проживает их экологично;
- различает свои эмоции и проекции;
- умеет выдерживать напряжение, не впадая в автоматизм;
- переводит импульс на осознанное действие;
- сохраняет ясность даже в конфликте.





Эмоциональный интеллект – это союз сердца и разума. Когда чувство услышано, а мысль осмыслена, решение становится зрелым.

Развитие ЭИ – это не о "быть хорошим". Это о внутренней стойкости и ответственности за свои состояния.

Эмоционально зрелый человек не убегает от боли и не растворяется в нем. Она извлекает из нее информацию и превращает ее в рост.

✨ Смысл дня:

Настоящая зрелость – это отсутствие эмоций, а способность быть с ними в контакте и при этом оставаться собой.

Это умение не терять центр, даже когда внутри шторм. Это выбор реагировать осознанно, а не автоматически.

И в этом союзе сердца и ума рождается твоя настоящая сила — спокойная, ясная, не требующая доказательств.



Техника: «Внутренний диалог»

Автор: Маршалл Розенберг – американский психолог, основатель метода ненасильственного общения.

Подход/система:

Метод ненасильственного общения основан на идее, что за каждым конфликтом стоит неудовлетворенная потребность. Розенберг рассматривал агрессию, обвинения и защитные реакции как искаженный способ выражения боли или потребности. Его модель учит переводить реакцию в осознанный контакт с собой и другим.

Суть техники. Техника Внутренний диалог помогает разделить автоматическую эмоциональную реакцию и осознанное понимание своих потребностей.

Она учит не винить, не подавлять и рационализировать чувства, а структурировать их через ясное восприятие.

В основе – четыре шага, которые переводят внутренний хаос на осознанность.

Как делать?

Используй технику в момент внутреннего или внешнего конфликта.

1. Наблюдение

- Что произошло фактически без оценок и интерпретаций? (Только события, без "он всегда", "она специально" и т.д.)

2. Чувства

- Что я сейчас ощущаю? (Злоба, обида, тревога, стыд, разочарование...)

3. Необходимость

- Какая моя потребность стоит за этим чувством? (Признание, безопасность, уважение, поддержка, ясность...)

4. Просьба

- Как я могу выразить это экологически – себе или другому? (Конкретно, без давления и требований.)

После выполнения запиши один эпизод, где ты прошел эти шаги.



Что важно помнить

- Чувство – это не обвинение.
- Потребность – не слабость.
- Просьба – не требование.

Техника работает только при честности с собой.

Результат:

- Ты начинаешь различать факт и интерпретацию.
- Ум перестает подавлять чувства.
- Чувства перестают управлять разумом.
- Появляется зрелая позиция – «я понимаю, что со мной происходит».

Ум и чувства становятся партнерами, а не противниками.

✦ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональный интеллект – это не контроль над собой. Это способность находиться в контакте с собой и при этом действовать осознанно.



Вопросы для саморефлексии

Тема: «Эмоциональный интеллект – гармония чувств и разума»

◆ Осознание

- Различаю ли я свои эмоции или просто называю их «настроением»?
- Понимаю ли причины своих эмоциональных реакций?
- В каких ситуациях я застаю в эмоции?
- Где я путаю чувства с фактами?
- Умею ли я признать: «Сейчас мной управляет эмоция»?

◆ Контакт с телом

- Что происходит с моим телом, когда я теряю контроль?
- Могу ли я через дыхание вернуть себе ясность?
- Замечаю ли я разницу между спокойной силой и подавлением?
- Как тело реагирует, когда принимаю осознанное решение, а не импульсивное?
- Где в теле я чувствую баланс между сердцем и разумом?

◆ **Голос и энергия**

- Могу ли я перевести агрессию в действие, а не в разрушение?
- Умею ли я отделять чужие эмоции от своих?
- Что происходит с моей энергией, когда я не удручаю чувства, а направляю их?
- В трудные моменты я выбираю реакцию или ответ?
- Испытываю ли я внутреннюю опору, когда объединяю логику и чувства?

◆ **Глубина**

- Что для меня означает эмоциональная зрелость?
- Где я избегаю боли вместо того, чтобы увидеть ее смысл?
- Умею ли я оставаться в контакте с собой в конфликте?
- Могу ли я принимать решения по сердцу и разуму?
- Чувствую ли я, что мои эмоции являются источником мудрости, а не слабостью?

Вывод: Эмоциональный интеллект – это не контроль над чувствами, а их осознанное сотрудничество с умом.

Ежедневный трекер настроения и энергии

День	Настроение (1-10)	Энергия (1-10)	Три эмоции сегодня	Благодарность дня



Girus
LOVE COACH

Аффирмация

*Я понимаю свои чувства
и управляю реакциями.
У меня есть ясность и
равновесие*





Girus
LOVE COACH

Мои мысли







Girus
LOVE COACH

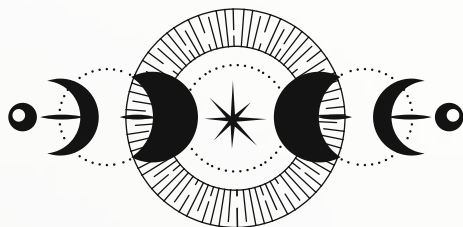
Ш А Г 7

*Энергия
благодарности –
завершение и
начало*



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Благодарность
превращает то, что у
нас есть, в изобилие, а
хаос - в порядок*

Мелоди Битти



Шаг 7. Энергия благодарности – завершение и начало

Благодарность – это форма интеграции опыта. Она объединяет прожитое в целостную картину и возвращает смысл даже тяжелым событиям.

Когда ты благодаришь, ты перестаешь сопротивляться жизни. Ты признаешь: все происходящее стало частью твоего роста.

Благодарность не нуждается в идеальности. Она рождается из принятия себя, пути, уроков.

Это состояние внутреннего согласия.

Прошлое больше не тянет назад, оно становится ресурсом.

Благодарность завершает цикл: прожито – понятно – принято. И на данный момент увольняется энергия для нового этапа.



✨ **Смысл дня:**

Благодарность – это зрелость, в которой опыт превращается в силу.

Там, где есть благодарность, нет борьбы – движение вперед. **Благодарность возвращает тебе ответственность за свой путь.**

Благодарность делает прошлое **завершенным**. А завершенное прошлое больше не управляет твоим будущим.

Благодарность – это не просто чувство, а позиция сознания. Это точка, где ты перестаешь быть жертвой обстоятельств и становишься автором своего пути.

Когда опыт принят, он перестает ранить и начинает служить.

И именно из этой внутренней зрелости рождается новое будущее – не из борьбы, а из ясности и силы.



Техника: «Круг благодарения»

Автор: Роберт Эммонс – профессор психологии Калифорнийского университета, один из ведущих исследователей благодарности и положительной психологии. Его исследования показали, что регулярная практика благодарности повышает уровень субъективного счастья, снижает стресс и укрепляет психологическую стойкость.

Тема: энергия благодарности – завершение и начало.

Как выполнять:

- Каждый день записывай 3 события или моменты, за которые ты благодарна, даже если день был непростым.
- К каждому пункту добавь вопрос: Почему это важно для меня?
- Позволь себе почувствовать благодарность телом – не просто понять, а прожить.
- Еженедельно перечитывай записи и отметь, как изменяется внутренний тон, фокус и отношение к жизни.



Запиши:

- Как изменилась твоя энергия за неделю практики?
- Что стало легче отпускать?
- Где появилось большее доверие?

Результат:

- Формируется состояние внутренней опоры и изобилия.
- Фокус смещается с недостатком ценности.
- Благодарность становится точкой перехода – с напряжения к принятию, борьбе доверия.

✨Заключение:

**Благодарность завершает внутренний цикл:
прожито – понятно – принято.**

Она возвращает тебе авторство своей жизни и переводит фокус по контролю над доверием.

*Когда благодарность становится состоянием,
ты перестаешь сопротивляться опыту и
начинаешь извлекать из него силу.*

Именно в этом рождается новый этап – не по борьбе, а по внутренней зрелости.



Вопросы для саморефлексии

Тема: «Энергия благодарности – завершение и начало»

◆ Осознание

- За что в своей жизни мне сложно быть благодарным(ой)?
- Есть ли опыт, который я до сих пор отвергаю?
- Что меняется внутри, когда смотрю на сложную ситуацию как урок?
- Где я все еще сопротивляюсь тому, что уже произошло?
- Могу ли я увидеть смысл в прожитых трудностях?

◆ Контакт с телом

- Что происходит с моим дыханием, когда я чувствую благодарность?
- Где в теле я ощущаю тепло или мягкость?
- Изменяется ли напряжение в теле, когда я принимаю прошлое?
- Как чувствуется состояние внутренней «да» жизни?
- Чувствую ли я стойкость, когда спасибо вместо того, чтобы бороться?

◆ **Голос и энергия**

- Как звучит мой внутренний диалог – через претензию или через принятие
- Куда идет моя энергия, когда я сопротивляюсь?
- Что происходит с моей силой, когда я благодарю?
- Могу я поблагодарить даже за то, что было больно?
- Чувствую ли я, что благодарность возвращает меня к жизни?

◆ **Глубина**

- Что завершилось в моей жизни, но я все еще держусь за это?
- Чему научил меня самый трудный период?
- Если все происходящее служило моему росту – как это меняет мое восприятие?
- Готов ли я отпустить прошлое с любовью?
- Что может родиться новое, если я полностью приму опыт?

Вывод: Благодарность – это не эмоция, а состояние зрелости, в котором прошлое становится опорой, а не грузом



Ежедневный трекер настроения и энергии

День	Настроение (1-10)	Энергия (1-10)	Три эмоции сегодня	Благодарность дня



Girus
LOVE COACH

Аффирмация

*Я благодарна за все, что
я чувствую. Каждая
эмоция завершает цикл
и открывает новый
этап*





Girus
LOVE COACH

Мои мысли



