



Girus
LOVE COACH



WorkBook

МОРЕ ЕМОЦІЙ

ЯК БУРЮ ПЕРЕТВОРИТИ НА ОПОРУ

*7-крокова система розвитку
емоційної зрілості*



Girus
LOVE COACH



*Вітаю тебе,
люба душа!*

Мене звуть Гірус Оксана. Я ментор жіночих практик, коуч у сфері відносин, автор медитацій та творець курсів з особистого розвитку.

⚖ Практика показує: **емоції — це навігаційна система психіки**, і коли ми вчимося їх чути, ми маємо справжню силу та баланс.

Разом ми пройдемо 7 кроків до усвідомленого проживання емоцій та внутрішньої гармонії.



Girus
LOVE COACH

🚦 Вся програма – це шлях від хаосу до усвідомленості, від реакції до вибору, від Тіні до Світла.

Кожна тема пов'язана з попередньою та створює «сходи» внутрішньої трансформації.

Цей WorkBook я створила для людей, які хочуть розкрити свій емоційний інтелект, навчитися перетворювати бурю почуттів на джерело опори і бути внутрішньої гармонії.

✨ Нехай кожна сторінка стане твоїм кроком до усвідомленості та нового рівня мудрості.



Ласкаво просимо до практики «Емоційний інтелект як внутрішній розум»

Емоційний інтелект – це здатність чути свої емоції, розуміти їх сенс і спрямовувати їх у творення. Це не про придушення та не про контроль.

Це про зрілість, усвідомленість та внутрішню опору.

✚ Протягом 7 кроків ти виконуватимеш прості, але глибокі практики, засновані на підходах Карла Юнга, Маршалла Розенберга, Джона Кабат-Зінна та Роберта Еммонса — дослідників усвідомленості, емоційної зрілості та внутрішньої цілісності.

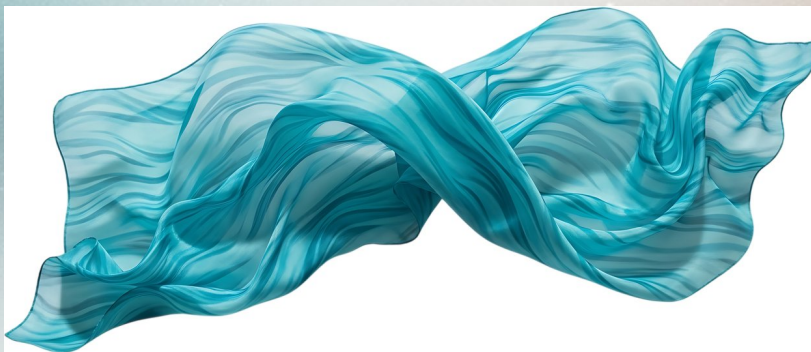
**Кожен крок – це крок до цілісності.
Кожна дія – це повернення до себе.**



Girus
LOVE COACH

Світ це дзеркало.

Кожне наше слово, думка і почуття – це вібрація, яка поширюється та повертається до нас.



Якщо ти випромінюєш кохання — його стає більше довкола.

Наш стан впливає те, як ми сприймаємо світ і які реакції запускаємо до інших.

*Вибирай, що ти віддаєш світові.
Тому що саме це повернеться до тебе помноженим!*



Girus
LOVE COACH



ЩО
ВИПРОМІНЮЄМО,
ТЕ Й ОТРИМУЄМО

*Світ завжди повертає твоє
внутрішнє світло чи твою тінь*



Girus
LOVE COACH



Програма

Крок 1. *Усвідомлення емоцій* —
навігатор внутрішнього шляху

Крок 2. *Тіло як провідник* —
голос внутрішньої сили

Крок 3. *Пауза* — простір між
емоцією і дією

Крок 4. *Вихід із почуттів, що
застрягли* — коріння спокою

Крок 5. *Зустріч з Тінню* —
усвідомлений перехід до Світла

Крок 6. *Емоційний інтелект* -
гармонія почуттів та розуму

Крок 7. *Енергія подяки* –
завершення та початок.



Girus
LOVE COACH

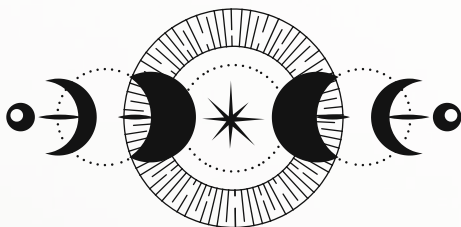
К Р О К 1

*Усвідомлення
емоцій –
навігатор
внутрішнього
шляху*



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Емоційна
самосвідомість - це
основа, на якій
будується все інше*

Деніел Гоулман





Крок 1. **Усвідомлення емоцій** – навігатор внутрішнього шляху

Емоції – не вороги і не слабкість.
Це сигнальна система психіки.

Кожна емоція повідомляє про три речі:

1. Чи було порушено мою межу?
2. Чи задоволена моя потреба?
3. Чи я відповідаю своїм цінностям.

Емоція виникає раніше за думку.
Тіло реагує миттєво, а **усвідомлення**
приходить пізніше.

Коли я вчуся помічати емоцію, а не
автоматично діяти, я повертаю силу
вибору.

Усвідомлення емоцій – це перехід:

- ◆ від реакції » до спостереження
- ◆ від хаосу » до розуміння
- ◆ від імпульсу » до напрямку.



Вправа: «Емоційний термометр»

-  Що я зараз відчуваю?
-  Назви емоцію одним словом.
-  Оціни її інтенсивність за шкалою від 0 до 10
-  Додай причину: «Бо...»
-  Визнач дію, до якої вона тебе штовхає.

Приклад запису: Злість – 7/10 Тому що мої кордони були порушені Хочеться віддалитися або сказати "ні"

Формула запису: **Емоція** » **Причина** » **Імпульс до дії**. *Завдання не змінювати емоцію, а навчитися її розпізнавати.*

Емоції – внутрішня мова особистості. Вони показують, де я згоден із собою, а де — йду проти себе.

Часта помилка — пригнічувати незручні емоції або раціоналізувати їх. Але пригнічена емоція не зникає — вона перетворюється на напругу чи автоматичну реакцію.

Коли я помічаю емоцію без осуду, виходжу з режиму автопілота.

Це перший крок емоційного інтелекту — **бачити те, що відбувається всередині**, не ототожнюючись повністю з цим.

Усвідомлення це не аналіз і не боротьба.

Це здатність сказати:

«Зараз у мене є тривога» замість «Я тривожна людина».

Між «я є емоція» та «в мені є емоція» — величезна різниця.

Саме у цьому просторі народжується вибір.

Висновок. Між «я є емоція» та «в мені є емоція» — величезна різниця.

У першому випадку емоція керує мною. У другому — я залишаюся в контакті із собою і можу обирати.

Емоції – не завада і не слабкість.

Це мова внутрішньої правди: вони показують, де я зраджую себе, де втрачаю межі, де йду не туди — і де, навпаки, збігаюся із собою.

Коли усвідомлюю емоцію, я перестаю бути її заручником.

Я повертаю собі ясність: що саме відбувається зі мною, чого хочу насправді, який крок буде чесним і зрілим.

Усвідомлення не «гасить» почуття — воно перетворює їх на опору. Тому що прожита емоція приносить розуміння, а не прожита — перетворюється на напругу, втому і сценарії, що повторюються.

Саме тому **емоційна самосвідомість – це точка сили:** вона повертає мене до себе... і з цього стану я вибираю напрямок свого життя.

Техніка: «Щоденник емоцій»

Автор: Деніел Гоулман – психолог, науковий журналіст, дослідник емоційного інтелекту, автор концепції EQ.

Підхід/система: Заснована на теорії емоційного інтелекту (Emotional Intelligence). Ключовий компонент EQ – самосвідомість: здатність розпізнавати свої емоції в момент їх виникнення та розуміти, як вони впливають на мислення та поведінку.

Суть техніки: це практика розвитку емоційного інтелекту.

ДОПОМАГАЄ:

- розпізнавати емоції в момент їх появи,
- відокремлювати відчуття від інтерпретації,
- бачити зв'язок між емоцією, потребою та дією,
- виходити із автоматичних реакцій.

Емоція перестає бути хаотичним переживанням та стає інформацією.



ЯК ВИКОНУВАТИ:

Протягом дня зафіксуй:

◆ Емоцію

- Назви її максимально точно (не просто «погано», а тривога, роздратування, втома, сором, радість тощо).
- Інтенсивність (0–10)
- Це допомагає відрізнити легке напруження від сильного емоційного захоплення.

◆ Ситуацію

- Що саме сталося? Факти без інтерпретацій.
- Які думки виникли? Що ти сказала?

◆ Імпульс до дії

- Що хотілося зробити? Піти, напасти, замовкнути, довести, сховатися?

Увечері — аналіз

- Які емоції повторювалися найчастіше?
- Які ситуації їх запускали?
- Яка потреба стояла за кожною емоцією?
- Який вибір я зазвичай роблю у цих станах?



◆ **Що важливо враховувати:**

- Не оцінюй емоції як «хороші» чи «погані».

Кожна емоція виконує функцію.

- ✓Тривога сигналізує про потребу безпеки.
- ✓Агресія — про порушення кордонів.
- ✓Сум — про втрату чи завершення.
- ✓Радість – про відповідність цінностям.

Мета – не контролювати емоції, а розуміти їх.

Результат. Через 5–7 днів регулярної практики ти починаєш бачити:

- свої емоційні патерни,
- типові тригери,
- повторювані реакції,
- глибинні потреби.

Емоції перестають бути чимось лякаючим та некерованим. Вони стають зрозумілою системою сигналів.

З'являється простір між стимулом і реакцією, у цьому просторі народжується вибір



ВИСНОВОК

Усвідомлення перетворює автоматичну реакцію на доросле рішення.

Коли ти починаєш помічати емоції, ти перестаєш бути ними керованою.

Ти починаєш керувати своєю відповіддю.

І це фундамент емоційної зрілості та внутрішньої стійкості.

Запитання для саморефлексії

Тема: «Усвідомлення емоцій – навігатор внутрішнього шляху»

◆ Усвідомлення

- Які емоції я відчуваю найчастіше протягом дня?
- Чи є емоції, які я автоматично пригнічую чи ігнорую?
- Що запускає мої сильні емоційні реакції?
- У яких ситуаціях дію з імпульсу, а чи не з усвідомленості?
- Чи можу я назвати свою емоцію точно, а не узагальнено («Мені погано», «Мені нормально»)?

◆ Контакт з тілом

- Де я відчуваю радість у тілі?
- Де проявляється тривога чи напруга?
- Чи змінюється моє дихання, коли я злюсь чи переживаю?
- Що відбувається з поставою, голосом, рухами на момент сильної емоції?
- Чи можу я помітити емоцію в тілі, перш ніж вона стане реакцією?

◆ **Голос та енергія**

- Що намагається сказати мені ця емоція?
- Яка потреба стоїть за нею?
- Де я віддаю себе, ігноруючи свої почуття
- У яких ситуаціях мої емоції збігаються з цінностями?
- Як змінюється моя енергія, коли я визнаю емоцію, замість того, щоб боротися з нею?

◆ **Глибина**

- Які емоційні сценарії, що повторюються, є в моєму житті?
- Чому мене вчить моя «незручна» емоція?
- Що станеться, якщо я перестану ділити емоції на добрі та погані?
- Чи ведуть мої поточні емоції мене до зростання чи сигналять про невідповідність?
- Чи готовий я бачити емоції як навігатор, а не як перешкоду?

Висновок: Усвідомлюючи емоції, ти перестаєш бути ними керованим і починаєш вибирати свій напрямок.



LOVE COACH

Щоденний трекер настрою та енергії

День	Настрій (1-10)	Енергія (1-10)	Три емоції сьогодні	Подяка дня





Girus
LOVE COACH

Афірмація

*Я помічаю свої емоції та
залишаюся в контакті з
собою. Я вибираю
напрямок, а не реакцію*





Girus
LOVE COACH

Мої думки







Girus
LOVE COACH

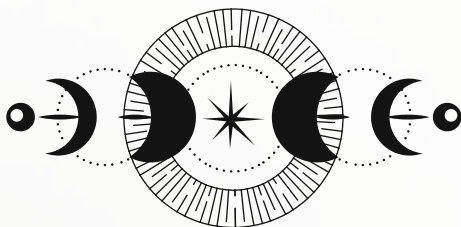
К Р О К 2

Тіло як провідник
– ГОЛОС
ВНУТРІШНЬОЇ СИЛИ



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Тіло ніколи не бреше.
Воно завжди
висловлює те, що ми
відчуваємо*

Олександр Лоуен

Крок 2. *Тіло як провідник* – **голос внутрішньої сили**



Тіло – перший рівень усвідомлення.
Воно *реагує раніше*, ніж ти встигаєш подумати.

Напруга, стиск, тепло, легкість, тяжкість – це не випадкові відчуття. Це сигнали про те, де ти в злагоді з собою, а де зраджуєш свою правду.

Розум може пояснити та виправдати.

Тіло показує. Коли ти починаєш його чути, з'являється опора.

Емоції виникають у думках, але **закріплюються у тілі**. Дихання, постава, голос, м'язовий тонус – все це відбиває внутрішній стан.

Якщо ти погоджуєшся проти себе – тіло стискається. ***Якщо говориш правду, з'являється розширення.***



Голос як продовження тіла

Голос – це виявлена енергія.

Коли ти думаєш одне, відчуваєш інше, а кажеш третє – енергія розсіюється.

Коли думка, почуття і слово збігаються.

З'являється сила:

- *Голос стає стійким.*
- *Слова – вагомими.*
- *Дії – точними.*

Це поєднання волі, емоцій та руху.

Коли ти живеш у такому поєднанні, зникає внутрішній конфлікт.

Ти перестаєш розриватися між «треба» та «хочу».

З'являється відчуття цілісності – усередині та зовні. І саме у цій цілісності народжується справжня опора на себе.



Техніка: «Голос тіла»

Автор: Пітер Левін – психотерапевт, автор методу соматичного переживання (Somatic Experiencing).

Пітер Левін – психотерапевт, дослідник травми. Його метод ґрунтується на розумінні того, що тіло зберігає непрожиті емоційні реакції. Через усвідомлений контакт із тілесними відчуттями можна м'яко вивільняти напругу та повертати собі енергію та стійкість.

Суть техніки. Тіло реагує швидше свідомості. Будь-яка напруга – це застиглий імпульс. Якщо не аналізувати, а дозволити собі відчувати тілесні відчуття, нервова система починає саморегуляцію.

Через увагу та дихання тіло завершує незавершені реакції.

Головна ідея: не думати про стан, а жити його тілом.



Як виконувати:

Зупинися на 1–3 хвилини кілька разів на день.

*Задай собі запитання: **Що зараз відчуває моє тіло?***

- Знайди конкретне відчуття: тепло, стиск, вага, пульсацію, грудку, розширення.
- Поклади руку на це місце.
- Не аналізуй та не інтерпретуй. Просто спостерігай.
- Зроби 5–7 повільних дихань, дозволяючи тілу трохи розслабитись.
- Відстеж, чи змінюється відчуття – посилюється, слабшає, переміщається.

Важливо: не потрібно виправляти відчуття.

Достатньо присутності.

Запиши:

- Де в тілі я найчастіше відчуваю напругу?
- Які емоції пов'язані із цим місцем?
- Що змінюється, коли я просто дозволяю собі відчувати?
- Чи виникає відчуття «так» чи «ні»?



Результат

- Ти починаєш розрізняти сигнали тіла до того, як автоматично реагуєш.
- Підвищується чутливість до своїх кордонів.
- Знижується внутрішня напруга.
- Повертається відчуття опори та стійкості.

*Тіло перестає бути зоною контролю.
воно стає джерелом інформації.*

Висновок

Коли ти дозволяєш тілу говорити, ти повертаєш собі контакт із глибинною правдою. Саме через тіло формується внутрішня сила – тиха, але стійка.





Запитання для саморефлексії

Тема: «Тіло як провідник. Голос внутрішньої сили»

◆ Усвідомлення

- Наскільки я помічаю своє тіло протягом дня чи живу переважно в голові?
- У яких ситуаціях я ігнорую сигнали тіла?
- Що моє тіло намагається сказати мені зараз?
- Де я найчастіше відчуваю напругу і про що вона може говорити?
- Чи були моменти, коли тіло знало правду раніше, ніж розум?

◆ Контакт з тілом

- Де в тілі я відчуваю так? Як це проявляється – тепло, розширення, легкість?
- Де в тілі я відчуваю ні? Це стиск, холод, важкість?
- Як змінюється моє дихання, коли я говорю правду?
- Що відбувається з тілом, коли я погоджуюсь проти себе?
- Які почуття супроводжують мої правильні рішення?



Girus
LOVE COACH

◆ Голос та енергія

- Чи я говорю те, що дійсно думаю?
- Чи думаю я про те, що говорю — чи говорю автоматично?
- У яких розмовах я втрачаю енергію?
- Де мої слова стають порожніми і чому?
- Що відбувається з моїм голосом, коли я пригнічую себе?
- Де я віддаю свою правду заради зручності чи схвалення?

◆ Глибина

- Якщо тіло мій компас, то куди воно вказує зараз?
- Я йду своїм шляхом — чи погоджуюся, щоб бути зручним(ий)?
- Де я пригнічую імпульс виразити себе?
- Що зміниться у моєму житті, якщо я почну довіряти тілу?
- Який перший крок я можу зробити, щоб поєднати волю, емоції та дії?

Висновок: Коли ти починаєш чути тіло і говорити зі своєї правди, всередині з'являється стійкість і ясність.

Щоденний трекер настрою та енергії

День	Настрій (1-10)	Енергія (1-10)	Три емоції сьогодні	Подіяка дня





Girus
LOVE COACH

Афірмація

*Моє тіло, почуття та
слова перебувають у
злагоді. Я проявляю себе
з внутрішньої опори*





Girus
LOVE COACH

Мої думки





Moi ideï





Girus
LOVE COACH

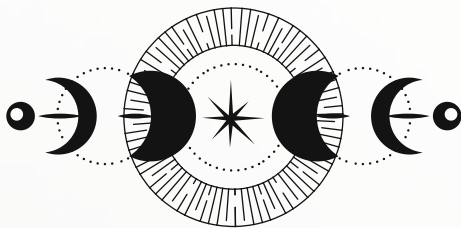
К Р О К 3

Пауза – простір між емоцією та дією



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Між стимулом та
реакцією є простір. У
цьому просторі наша
сила і свобода*

Віктор Франкл



Крок 3. *Пауза* – простір між емоцією та дією

Кожна емоція запускає імпульс.

- Агресія штовхає відповідати різко.
- Тривога — поспішно діяти.
- Образа – закриватися чи звинувачувати.

У такі моменти здається, що реакція відбувається автоматично.

Але між почуттям та дією завжди є короткий проміжок. Зазвичай він непомітний, бо ми звикли реагувати миттєво.

Пауза це здатність розширити цей проміжок.

Це момент, коли ти:

- помічаєш емоцію,
- не ототожнюєшся з нею,
- та повертаєш собі право вибору.



Пауза не робить тебе повільним.
Вона робить тебе свідомим.

Коли ти дозволяєш собі зупинитись навіть на кілька секунд:

- емоція перестає бути командою,
- імпульс перестає бути наказом,
- з'являється можливість діяти зі зрілості, а не з автоматизму.

Свобода починається не з контролю емоцій, а з уміння не зливатися з ними.

Кожна пауза – це невелике тренування зрілості.

Спершу це секунди. Потім – стійкість.
Поступово ти починаєш помічати не тільки реакцію, але й момент її зародження.

І тоді життя перестає бути ланцюжком автоматичних відповідей. Воно стає простором усвідомлених рішень.



Техніка: "Пауза вибору"

Автор: Віктор Франкл – австрійський психіатр, філософ, засновник логотерапії.

Підхід/система: Логотерапія. Центральна ідея Франкла: між стимулом та реакцією існує простір. У цьому просторі людина здатна обирати своє ставлення та дію. Саме ця здатність є основою внутрішньої свободи та психологічної зрілості.

Суть техніки: це практика усвідомленого уповільнення на момент сильної емоції.

МЕТА:

- не придушити почуття,
- не діяти імпульсивно, а створити простір для усвідомленого рішення.

Пауза не прибирає емоції.

Вона повертає тобі контроль над відповіддю.



ЯК ВИКОНАТИ

Крок 1. Зауваження емоції

Коли виникає сильна реакція (злість, образа, тривога, страх):

- не відповідай відразу,
- внутрішньо скажи собі: "Стоп".

Головне – помітити момент підйому емоції.

Крок 2. Три глибокі вдихи

- Зроби три повільних усвідомлених вдиху та видиху.
- Важливо: дихай через ніс, видих роби довше вдиху, увагу тримай у тілі.

Це перемикає нервову систему з імпульсного режиму в регульований.



Крок 3. Внутрішні питання

Запитай себе:

- Що я зараз відчуваю?
- Чого я хочу зробити зараз?
- Який вибір буде для мене підтримуючим?
- Яка реакція не зруйнує ні мене, ні іншого?

Крок 4. Усвідомлений вибір

Обери дію:

- відповісти спокійно,
- взяти час,
- позначити кордон,
- не реагувати.

Запиши ситуацію, емоцію та свій вибір.

Що важливо враховувати

Пауза – це не уникнення.

Не придушення емоцій.

Це не бути хорошою.

Це навичка саморегуляції. Емоція має бути прожита, але не повинна керувати поведінкою.



РЕЗУЛЬТАТ

При регулярній практиці ти починаєш:

- помічати емоцію до того, як вона захоплює,
- зменшувати кількість імпульсивних реакцій,
- говорити більш виважено,
- відчувати внутрішню стійкість.
- з'являється відчуття внутрішньої опори та контролю.

Ти стаєш не реакцією, а вибором.

ВИСНОВОК.

Пауза – це точка сили. У ній ти повертаєш собі свободу відповідати усвідомлено, а не діяти за автоматичним сценарієм.

І саме там народжується зрілість.



Запитання для саморефлексії

Тема: «Пауза – простір між емоцією та дією»

◆ Усвідомлення

- У яких ситуаціях я найчастіше реагую автоматично?
- Які емоції в мене запускають миттєву реакцію?
- Де мені особливо не вистачає паузи?
- Що я зазвичай відчуваю за секунду до імпульсної відповіді?
- Чи я помічаю момент, коли емоція тільки починає підніматися?

◆ Контакт з тілом

- Що відбувається з моїм тілом у момент сильної емоції – дихання, плечі, живіт?
- Де в тілі відчуваю напругу перед реакцією?
- Що змінюється в тілі, якщо я роблю три глибокі вдихи?
- Чи можу я відчувати емоцію, не втікаючи від неї?
- Що відбувається з тілом, коли я дозволяю собі сповільнитись?

◆ **Голос та енергія**

- Як звучить мій голос, коли я реагую імпульсивно?
- Чим відрізняється мій голос після паузи?
- Скільки енергії я втрачаю, коли я дію на автоматі?
- Які слова я б не сказав(а), якби дав(а) собі секунду тиші?
- Що змінюється як спілкування, коли вибираю відповідь, а чи не реакцію?

◆ **Глибина**

- Чого я боюсь, коли не роблю паузу?
- Що станеться, якщо я дозволю відчувати, але не поспішати діяти?
- Де в моєму житті пауза могла б змінити перебіг подій?
- Що означає для мене свобода вибору?
- Чи готовий я взяти відповідальність за свої реакції?

Висновок: Пауза – це зупинка, а точка сили, де народжується зрілий вибір.



LOVE COACH

Щоденний трекер настрою та енергії

День	Настрій (1-10)	Енергія (1-10)	Три емоції сьогодні	Подяка дня





Girus
LOVE COACH

Афірмація

*Я вибираю відповідати
свідомо, а не реагувати
автоматично*





Girus
LOVE COACH

Мої думки







Girus
LOVE COACH

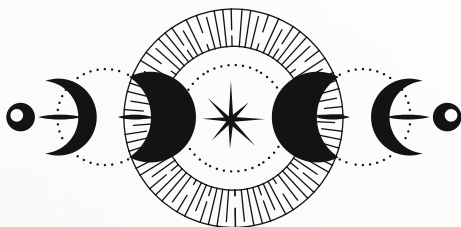
К Р О К 4

*Вихід із почуттів,
що застрягли —
коріння СПОКОЮ*



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Ви не можете
зупинити хвилі, але
можете навчитися
серфити*

Джон Кабат-Зін



Крок 4. Вихід із почуттів, що застрягли — коріння спокою

Застрягли емоції — це слабкість і не «зайва чутливість».

Це енергія, яка не набула завершення.

Коли ми пригнічуємо злість, стримуємо сльози, ховаємо страх чи сором.
емоція не зникає. Вона залишається у тілі у вигляді напруги, затисненого дихання, втоми, дратівливості.

Ми утримуємо її, тому що боїмося втратити контроль, здатися слабкими або зіткнутися з болем.

Але **саме утримання забирає більше сил,** аніж проживання.

Емоція має природний цикл:

виникнути → виявитися → бути прожитою → завершитися.



Коли цикл переривається, енергія застряє.
Коли цикл завершується, з'являється легкість і опора.

Спокій — це не відсутність почуттів.

Це **здатність дозволити їм пройти через тебе**, не руйнуючи та не пригнічуючи.

Заземлення, дихання, рух, голос – це не просто техніка. Це способи повернути емоції їхню природну течію.

І тоді під ногами справді з'являється ґрунт, ти перестаєш воювати з почуттями та починаєш довіряти їх течії.

Там, де є довіра, з'являється справжній спокій.

І саме у цій довірі до себе починається внутрішня стійкість.



Техніка: "Заземлення через дихання"

Автор: Джон Кабат-Зінн - професор медицини, засновник програми Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Підхід: Його підхід заснований на науково дослідженій практиці усвідомленості, інтегрованої в клінічну психологію та медицину. Метод спрямований на зниження стресу, відновлення контакту з тілом та розвиток стійкості нервової системи.

Суть техніки. Коли емоція «застряє», увага йде в минуле, або в тривожні сценарії майбутнього. Тіло втрачає опору, дихання стає поверхневим, посилюється внутрішня напруга.

Заземлення через дихання **повертає увагу зараз і відновлює зв'язок із тілом.**

Це створює умови для природного завершення емоційного циклу.



Механізм дії

Усвідомлене дихання:

- активує парасимпатичну нервову систему;
- знижує рівень фізіологічного збудження,
- зменшує імпульсивність,
- повертає відчуття контролю без придушення емоцій.

Коли тіло заспокоюється, емоція перестає перевантажувати і може завершитися природним чином.

Як виконувати:

1. Сядь зручно. Відчуй опору: стопи на підлозі, спину, вага тіла.
2. Зверни увагу на дихання – не змінюй його, просто спостерігай.
3. На вдиху м'яко промов себе: «Я тут».
4. На видиху: "Я дихаю".
5. Помічай відчуття в тілі – тепло, тяжкість, напруга.
6. Якщо приходять думки – спостерігай їх, не залучаючись, та повертай увагу до дихання.



Після практики запиши:

- що змінилося в тілі,
- що змінилося в емоціях,
- чи став внутрішній фон тихіше.

Результат

- знижується рівень внутрішньої напруги,
- з'являється відчуття опори та стійкості,
- емоція втрачає інтенсивність,
- відновлюється здатність свідомо вибирати реакцію.

Практика виводить зі стану «застрягання» та повертає в контакт із цим моментом.

Висновок

Заземлення — це уникнення почуттів, а створення безпечного простору, де вони можуть завершитися.

Спокій приходить не через придушення, а через усвідомлену присутність.



Запитання для саморефлексії

Тема: «Вихід із почуттів, що застрягли, — коріння спокою»

◆ Усвідомлення

- Які емоції я найчастіше пригнічую?
- Що я забороняю собі відчувати – злість, страх, сором, біль?
- У яких ситуаціях я «тримаюся» замість того, щоб проживати?
- Чи почуття, яке зі мною вже довгий час?
- Що боюся втратити, якщо дозволю собі прожити емоцію остаточно?

◆ Контакт з тілом

- Де в тілі я відчуваю напругу, що застрягла?
- Чи є у мене хронічна напруга, яка не минає?
- Що відбувається з тілом, коли я дозволяю собі плакати, дихати глибше чи рухатися?
- Чи відчуваю я зв'язок із землею, опорою під ногами?
- Як змінюється стан, коли я свідомо уповільнююсь і дихаю?

◆ **Голос та енергія**

- Чи можу я вголос назвати свою емоцію
- Чи легко мені сказати: "Мені боляче", "Я злюсь", "Мені страшно"?
- Скільки енергії я витрачаю на утримання почуттів?
- Що відбувається з моєю силою, коли я пригнічую емоції?
- Які форми висловлювання допомагають мені звільнитися – розмова, рух, творчість?

◆ **Глибина**

- Якщо емоція це енергія, який цикл я не даю їй завершити?
- Що буде, якщо я перестану боротися із почуттям і дозволю йому бути?
- Де я плутаю контроль зі спокоєм?
- Що для мене означає внутрішня стійкість?
- Чи готовий я проживати почуття до кінця, щоб повернути собі енергію?

Висновок: спокій народжується не від придушення почуттів, а від сміливості прожити їх повністю та відпустити.



Щоденний трекер настрою та енергії

День	Настрій (1-10)	Енергія (1-10)	Три емоції сьогодні	Подяка дня





Girus
LOVE COACH

Афірмація

*Я в контактi із собою.
Я проживаю емоції до
завершення і повертаю
собі силу та ясність*





Girus
LOVE COACH

Мої думки





Moi ideï





Girus
LOVE COACH

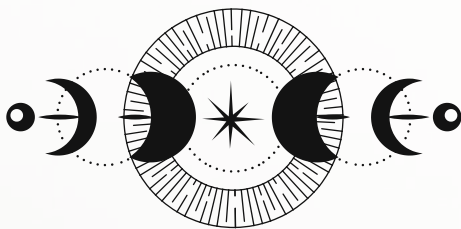
К Р О К 5

Зустріч з Тінню – усвідомлений вибір Світла



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Людина не стане
просвітленою, уявляючи
фігури світла, а лише
роблячи темряву
усвідомленою*

Джон Кабат-Зін



Крок 5. Зустріч з Тінню – усвідомлений вибір Світла

Тінь — це зло і не «погана частина» особистості. Це все те, що ми колись вирішили не приймати у собі.

Злість, ревності, жадібність, страх, вразливість, бажання бути сильнішими, помітнішими, важливішими.

Те, за що нас соромили. Те, що не відповідало образу «хорошої людини».

Ми витісняємо ці риси, але вони не зникають.

Вони продовжують жити в нас і виявляються через:

- роздратування на інших,
- заздрість,
- осуд,
- внутрішню боротьбу,
- повторювані конфлікти.



Поки Тінь не усвідомлена, **вона керує нами з несвідомого.**

*Тінь – це енергія.
І ця енергія нейтральна.*

Її можна спрямувати на руйнування — а **можна перетворити на силу**, межі, чесність, творчість, лідерство.

Коли ми не визнаємо Тінь, ми проектуємо її: "Він злий", "Вона жадібна", "Вони неправильні".
Коли ми визнаємо Тінь, ми повертаємо собі вибір.

Робота з Тенню — це не боротьба і спроба «виправити себе». Це зустріч. Зустріч з частиною, яку ми відкинули, але яка зберігає величезний потенціал сили та цілісності.

Світ, не протилежний Тіні.
Світло народжується тоді, коли Тінь стає свідомою.





І саме цьому присвячено сьогоднішню тему — не заперечувати, не придушувати, а побачити та інтегрувати.

Тому що тільки прийнявши свою Тінь, ти пересташ бути розділеною і стаєш цілою. А цілісність — це справжня сила.

✨ **Великий висновок:**

Тінь — це не темрява всередині нас, а невизнана сила. Поки ми від неї відвертаємось, вона керує нами. Коли ми повертаємось до неї обличчям, вона стає ресурсом.

Прийняття Тіні повертає нам відповідальність, свободу вибору та внутрішню опору.

Ми перестаємо ділити себе на «хороше» та «погане» і починаємо жити з цілісності.

Саме цілісність робить людину по-справжньому сильною. Бо справжня сила — не в придушенні, а в інтеграції.

Техніка: «Діалог з Тінню»

Автор: Карл Густав Юнг – швейцарський психіатр, засновник аналітичної психології.

Підхід/система: аналітична психологія, концепція архетипів і Тіні як витісненої частини особистості. Юнг вважав, що шлях до цілісності (індивідуації) проходить через усвідомлення та інтеграцію Тіні.

Суть техніки. Тінь – це відкинуті, пригнічені чи засуджені якості особистості: злість, заздрість, ревності, жадібність, страх. Поки Тінь не усвідомлена, вона керує людиною з несвідомого через проекції, роздратування, засудження інших.

Діалог з Тінню — це спосіб:

- перестати боротися із собою,
- зняти проекцію з інших людей,
- повернути собі витіснену силу,
- інтегрувати пригнічену енергію.

Робота з Тінню — не виправдання руйнівної поведінки, а **визнання та трансформація енергії**.



Як виконувати

1. Виявлення проєкції

- Згадай ситуацію, де хтось викликав сильне роздратування, заздрість чи осуд.

Задай собі запитання:

- Що саме мене зачепило?
- Якої якості я не приймаю в цій людині?
- Чи є в мені щось подібне?

2. Вхід у діалог.

Напиши короткий письмовий діалог:

- Я злюсь, бо...
- Чого я насправді хочу?
- Що ти намагаєшся мені показати?
- Яку силу ти приховуєш у мені?

3. Прийняття

- Подякуй цій частині.
- Зізнайтеся: "Так, це є в мені".

Важливо: визнання $\neq$ схвалення.

Це крок до свідомості.



4. Інтеграція

- Як я можу спрямувати цю енергію у творення?
- Де ця сила може бути корисною?

Наприклад:

агресія » у відстоювання кордонів

заздрість » в усвідомлення бажань

страх » в обережність та стратегію

Запиши:

- Чому навчила тебе ця Тінь?
- Який ресурс ти повертаєш собі?

При регулярній практиці:

- знижується внутрішній конфлікт
- зникає необхідність проектувати
- з'являється зрілість та відповідальність
- посилюється почуття цілісності
- зростає внутрішня сила

Людина перестає боротися із собою і починає керувати своєю енергією свідомо.

*Світло – це не відсутність Тіні.
Світло це інтегрована Тінь.*



Запитання для саморефлексії

Тема: «Зустріч з Тінню – усвідомлений вибір Світла»

◆ Усвідомлення

- Які якості в інших людях дратують мене найсильніше?
- Чи є в цьому щось, що я не приймаю у собі?
- Які емоції я вважаю «поганими» чи негідними?
- Де я засуджую себе?
- Що я намагаюся приховати від оточуючих?

◆ Контакт з тілом

- Що відбувається в тілі, коли я відчуваю сором чи злість?
- Де я відчуваю напругу, коли хтось «зачіпає» мене?
- Що змінюється в тілі, коли я дозволяю собі визнати: «Так, це є в мені»?
- Чи відчуваю я полегшення, коли перестаю чинити опір своїм тіньовим почуттям?
- Які тілесні реакції сигналять про те, що я проектую на інших?

◆ **Голос та енергія**

- Чи можу я чесно назвати свою злість, заздрість, страх?
- Де я звинувачую інших, замість того, щоб взяти відповідальність?
- Скільки енергії йде на придушення «незручних» якостей?
- Що станеться з моєю силою, якщо я перестану боротися зі своєю Тінню?
- Як я можу спрямувати цю енергію у творення?

◆ **Глибина**

- Що в мені я відкинув у дитинстві чи юності?
- Чого я боюся, якщо повністю визнаю свою Тінь?
- Де я вибираю звичну реакцію замість свідомого вибору?
- Що для мене означає зрілість?
- Чи готовий я визнати: «Ця енергія є в мені, і я вибираю, куди її направити»?

Висновок: Світло народжується не з заперечення Темряви, а з її прийняття та усвідомленого перетворення на силу.



LOVE COACH

Щоденний трекер настрою та енергії

День	Настрій (1-10)	Енергія (1-10)	Три емоції сьогодні	Подяка дня





Girus
LOVE COACH

Афірмація

*Я визнаю свою Тінь і
перетворюю її силу на
Світло*





Girus
LOVE COACH

Мої думки





Moi ideï





Girus
LOVE COACH

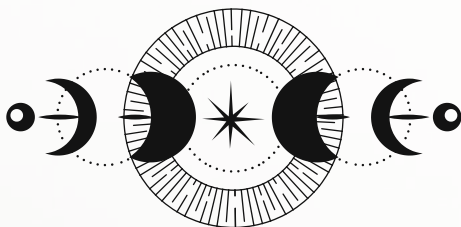
К Р О К 6

*Емоційний
інтелект –
гармонія почуттів
та розуму*



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Усвідомленість - це не
спосіб позбутися
важких емоцій, а
вміння бути з ними з
турботою та увагою*

Тара-Брач



Крок 6. Емоційний інтелект – гармонія почуттів та розуму

Емоційний інтелект — це контроль і придушення емоцій. Це здатність розпізнавати їх, розуміти їхній зміст і вибирати усвідомлену реакцію.

Емоції – це сигнали.

Розум – інструмент аналізу.

Емоційний інтелект поєднує їх у цілісну систему.

Коли людина розвиває ЕІ, вона:

- не придушує почуття, а проживає їх екологічно;
- розрізняє свої емоції та чужі проекції;
- вміє витримувати напругу, не впадаючи в автоматизм;
- переводить імпульс на усвідомлену дію;
- зберігає ясність навіть у конфлікті.



Емоційний інтелект – це союз серця та розуму. *Коли почуття почуте, а думка осмислена, рішення стає зрілим.*

Розвиток ЕІ – це не про "бути хорошим".
Це про внутрішню стійкість та
відповідальність за свої стани.

Емоційно зріла людина не тікає від болю і не
розчиняється у ній. Вона витягує з неї
інформацію та перетворює її на зростання.

✨ **Сенс дня:**

Справжня зрілість – це відсутність емоцій, а
здатність бути з ними в контакті і при цьому
залишатися собою.

Це вміння не втрачати центру, навіть коли
всередині шторм. Це вибір реагувати
усвідомлено, а чи не автоматично.

*І в цьому союзі серця і розуму народжується
твоя справжня сила — спокійна, ясна, яка не
потребує доказів.*



Техніка: «Внутрішній діалог»

Автор: Маршалл Розенберг – американський психолог, засновник методу ненасильницького спілкування.

Підхід/система:

Метод ненасильницького спілкування ґрунтується на ідеї, що за кожним конфліктом стоїть незадоволена потреба. Розенберг розглядав агресію, звинувачення та захисні реакції як спотворений спосіб вираження болю чи потреби. Його модель вчить переводити реакцію в усвідомлений контакт із собою та іншим.

Суть техніки. Техніка «Внутрішній діалог» допомагає розділити автоматичну емоційну реакцію та усвідомлене розуміння своїх потреб.

Вона вчить не звинувачувати, не придушувати і раціоналізувати почуття, а **структурувати їх через ясне сприйняття.**

В основі – чотири кроки, які переводять внутрішній хаос на усвідомленість.



Як виконувати?

Застосовуй техніку в момент внутрішнього чи зовнішнього конфлікту.

1. Спостереження

- Що сталося фактично, без оцінок та інтерпретацій? (Тільки події, без "він завжди", "вона спеціально" і т.д.)

2. Почуття

- Що я зараз відчуваю? (Злість, образу, тривогу, сором, розчарування...)

3. Потреба

- Яка моя потреба стоїть за цим почуттям? (Визнання, безпека, повага, підтримка, ясність...)

4. Прохання

- Як я можу висловити це екологічно – собі чи іншому?(Конкретно, без тиску та вимог.)

Після виконання запиши один епізод, де ти пройшов ці кроки.



Що важливо пам'ятати

- Почуття – це не звинувачення.
- Потреба – не слабкість.
- Прохання – не вимога.

Техніка працює лише за чесності із собою.

Результат:

- Ти починаєш розрізняти факт та інтерпретацію.
- Розум перестає пригнічувати почуття.
- Почуття перестають керувати розумом.
- З'являється зріла позиція – «я розумію, що зі мною відбувається».

Розум і почуття стають партнерами, а чи не противниками.

ВИСНОВОК

Емоційний інтелект – це не контроль над собою. **Це здатність бути в контакті із собою і при цьому діяти усвідомлено.**



Запитання для саморефлексії

Тема: «Емоційний інтелект – гармонія почуттів та розуму»

◆ Усвідомлення

- Чи розрізняю я свої емоції чи просто називаю їх «настроєм»?
- Чи розумію причини своїх емоційних реакцій?
- У яких ситуаціях я застрягаю в емоції?
- Де я плутаю почуття з фактами?
- Чи я вмію визнати: «Зараз мною керує емоція»?

◆ Контакт з тілом

- Що відбувається з моїм тілом, коли я втрачаю контроль?
- Чи можу я через дихання повернути собі ясність?
- Чи помічаю я різницю між спокійною силою та придушенням?
- Як моє тіло реагує, коли приймаю усвідомлене рішення, а чи не імпульсивне?
- Де в тілі я відчуваю баланс між серцем та розумом?



◆ **Голос та енергія**

- Чи можу я перевести агресію в дію, а не в руйнування?
- Чи вмію я відокремлювати чужі емоції від своїх?
- Що відбувається з моєю енергією, коли я не пригнічую почуття, а спрямовую їх?
- У скрутні моменти я вибираю реакцію чи відповідь?
- Чи відчуваю я внутрішню опору, коли поєдную логіку і почуття?

◆ **Глибина**

- Що для мене означає емоційна зрілість?
- Де я уникаю болю замість того, щоб побачити її сенс?
- Чи я вмію залишатися в контакті з собою в конфлікті?
- Чи можу я приймати рішення з огляду на серце і розум?
- Чи відчуваю я, що мої емоції є джерелом мудрості, а не слабкістю?

Висновок: Емоційний інтелект – це не контроль над почуттями, а їхня усвідомлена співпраця з розумом.



LOVE COACH

Щоденний трекер настрою та енергії

День	Настрій (1-10)	Енергія (1-10)	Три емоції сьогодні	Подяка дня





Girus
LOVE COACH

Афірмація

*Я розумію свої почуття
та керую реакціями.
У мене є ясність та
рівновага*





Girus
LOVE COACH

Мої думки





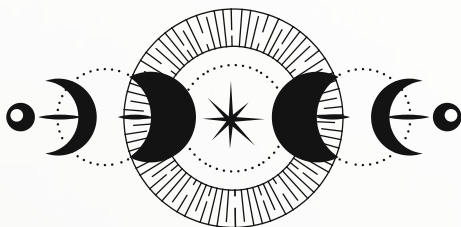
К Р О К 7

Енергія подяки –
завершення та
початок



Girus
LOVE COACH

Цитата дня



*Подяка перетворює
те, що в нас є, на
достаток, а хаос - у
порядок*

Мелоді Бітті

Крок 7. Енергія подяки. *завершення та початок*



Подяка – це форма інтеграції досвіду. Вона поєднує прожите в цілісну картину та повертає сенс навіть важким подіям.

Коли ти дякуєш, ти перестаєш чинити опір життю. Ти визнаєш: все, що відбувається, стало частиною твого зростання.

Подяка не потребує ідеальності. Вона народжується з прийняття себе, шляху, уроків.

Це стан внутрішньої згоди.

Минуле більше не тягне назад, воно стає ресурсом.

Подяка завершує цикл: **прожито – зрозуміло – прийнято.** І на цей момент звільняється енергія для нового етапу.





✦ Сенс дня:

Подяка – це зрілість, в якій досвід перетворюється на силу.

Там, де є подяка, немає боротьби — рух уперед. Подяка повертає тобі відповідальність за свій шлях.

Подяка робить минуле завершеним.

А завершене минуле більше не керує твоїм майбутнім.

Подяка – це не просто почуття, а позиція свідомості. Це точка, де ти перестаєш бути жертвою обставин і стаєш автором свого шляху.

Коли досвід прийнятий, він перестає ранили і починає служити.

І саме з цієї внутрішньої зрілості народжується нове майбутнє — не з боротьби, а з ясності та сили.



Техніка: «Коло подяки»

Автор: Роберт Еммонс – професор психології Каліфорнійського університету, один з провідних дослідників подяки та позитивної психології. Його дослідження показали, що регулярна практика подяки підвищує рівень суб'єктивного щастя, знижує стрес та зміцнює психологічну стійкість.

Тема: енергія подяки – завершення та початок.

Як виконувати:

- Щодня записуй 3 події або моменти, за які ти вдячна, навіть якщо день був непростим.
- До кожного пункту додай запитання:
«Чому це важливо для мене?»
- Дозволь собі відчути подяку тілом – не просто зрозуміти, а прожити.
- Щотижня перечитай записи і відзнач, як змінюється внутрішній тон, фокус і ставлення до життя.



Запиши:

- Як змінилася твоя енергія за тиждень практики?
- Що полегшало відпускати?
- Де з'явилось більше довіри?

Результат:

- Формується стан внутрішньої опори та достатку.
- Фокус зміщується з нестачі цінність.
- Подяка стає точкою переходу — з напруги до прийняття, боротьби довіри.

Висновок:

Подяка завершує внутрішній цикл: прожито – зрозуміло – прийнято.

Вона повертає тобі авторство свого життя та перекладає фокус із контролю на довіру.

Коли подяка стає станом, ти перестаєш чинити опір досвіду і починаєш витягувати з нього силу.

Саме в цьому народжується новий етап — не з боротьби, а із внутрішньої зрілості.



Запитання для саморефлексії

Тема: «Енергія подяки – завершення та початок»

◆ Усвідомлення

- За що у своєму житті мені справді складно бути вдячним(ою)?
- Чи є досвід, який я досі відкидаю?
- Що змінюється всередині, коли дивлюся на складну ситуацію як урок?
- Де я все ще чиню опір тому, що вже сталося?
- Чи можу я побачити сенс у прожитих труднощах?

◆ Контакт з тілом

- Що відбувається з моїм диханням, коли я відчуваю подяку?
- Де в тілі я відчуваю тепло чи м'якість?
- Чи змінюється напруга в тілі, коли я приймаю минуле?
- Як відчувається стан внутрішнього «так» життя?
- Чи відчуваю я стійкість, коли дякую замість того, щоб боротися?

◆ **Голос та енергія**

- Як звучить мій внутрішній діалог — через претензію чи через ухвалення
- Куди йде моя енергія, коли я опираюсь?
- Що відбувається з моєю силою, коли я дякую?
- Чи можу я подякувати навіть за те, що було боляче?
- Чи відчуваю я, що подяка повертає мене до життя?

◆ **Глибина**

- Що завершилося у моєму житті, але я все ще тримаюся за це?
- Чому навчив мене найважчий період?
- Якщо все, що відбувається, служило моєму зростанню — як це змінює моє сприйняття?
- Чи готовий я відпустити минуле з любов'ю?
- Що може народитися нового, якщо я повністю прийму досвід?

Висновок: Подяка – це не емоція, а стан зрілості, в якому минуле стає опорою, а не вантажем.



Щоденний трекер настрою та енергії

День	Настрій (1-10)	Енергія (1-10)	Три емоції сьогодні	Подіяка дня



Girus
LOVE COACH

Афірмація

*Я вдячна за все, що я
відчуваю. Кожна емоція
завершує цикл та
відкриває новий етап*





Girus
LOVE COACH

Мої думки



