

Список чувств

Счастье

Ликование
Волнение
Вне себя
от радости
Возбуждение
Веселость
Удовлетворенность
Удовольствие
Радость
Довольство

Грусть

Мучение
Безнадежность
Разбитое сердце
Печаль
Уязвимость
Плохое настроение
Боль
Хандра
Смятение

Гнев

Разъяренная
Разгневанная
Закипают от гнева
Взбешенная
Раздраженная
Рассерженная
Оскорбленная
Недовольная
На взводе

Отвращение

Отталкивающе
Возмутительно
Шокирующе
Противно
Тошнотворно
Брезгливость
Ужасно
Мерзко
Гадко

Страх

Оцепенение
Ужас
Пораженная
Встревоженная
Перепуганная
Забитая
Настороженная
Обеспокоенная
Потрясенная

Стыд

Унижение
Позор
Принижение
Сокрушение
Обескураженность
Неловкость
Раскаяние
Застенчивость
Смирение

Надеюсь, этот список даст вам представление о том, каким количеством разных слов можно описать одну и ту же эмоцию. Эти слова отображают множество оттенков наших чувств подобно палитре красок.

Выберите свои

Теперь создайте собственные списки чувств, воспользовавшись словарями — бумажными или сетевыми. Попробуйте следующие слова: гордость, вина, радость, удивление, уверенность, зависть или любые другие, которые придут вам в голову.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Диаграмма ценностей

Каждый сегмент диаграммы — это область жизни, с которой мы связываем те или иные ценности. В течение жизни они могут появиться во всех этих областях. Однако в зависимости от того, на каком этапе жизни вы сейчас находитесь, некоторые сегменты диаграммы могут быть шире, другие — уже. Возможно, вы станете посвящать меньше времени определенной области, хотя она по-прежнему останется для вас важной.

1. Запишите то, что вы цените в каждом из сегментов диаграммы ценностей. Помните, что они «глубоко личны и выбираются свободно» (Hill & Sorenson, 2021, стр. 138). Они зарождаются в вашем сердце. Ценности показывают, как вы хотите жить и какие действия хотите совершать в большом мире. Ваши ценности — это то, какими вы хотите себя показывать. Вы можете как обратиться к списку ниже, так и указать собственные ценности.
2. Дайте своим ценностям оценки по 10-балльной шкале (0 — не так и важна, 10 — крайне важна). Для разных ценностей оценки могут быть одинаковыми.

Взрослые дочери матерей-нарциссов

Что эта информация говорит о важном для вас?

Как вы можете использовать эту информацию, чтобы внести какое-нибудь одно маленькое изменение в свою жизнь?



Иногда ценности трудно определить. Тогда, вероятно, вам помогут какие-нибудь сценарии из тех, что изложены ниже.

1. Вы только что выиграли в лотерею. Единственное условие — вы должны потратить весь выигрыш в соответствии со своими ценностями. Как вы его потратите?
2. Вы смотрите фильм на волшебном телеэкране. Там рассказывают историю жизни человека, очень похожего на вас. Что говорят о его ценностях история его жизни и действия?
3. Представьте, что перед вами лежит распределяющая шляпа, как в «Гарри Поттере». В ней — карточки с ценностями. Когда вы суete руку внутрь, она сама сортирует карточки и вытягивает те, которые соответствуют ценностям, спрятанным глубоко в вашем сердце. Какие карточки вы вытянете из шляпы?

Список ценностей

Справедливость	Отвага	Целеустремленность	Тактичность
Воодушевление	Осмотрительность	Искренность	Добросовестность
Самодостаточность	Романтичность	Изобретательность	Забота
Сочувствие	Добросердечность	Решительность	Трудолюбие
Доверие	Игривость	Почтение	Духовность
Храбрость	Радость	Дружелюбие	Глубокомысленность
Ласка	Верность	Живость	Честность

Можете пополнять этот список любыми другими ценностями, важными для вас.

Как понять мои мысли

Мысли-сигналы дают вам полезную информацию, даже если они связаны с беспокойством. На мысли-сигналы нужно обязательно обращать внимание, потому что они могут стать стимулом к действию или помочь решить проблему.

Мысли-шумы не дают полезной информации, которая помогает совершить действие или решить проблему.

Опишите какую-нибудь мысль-сигнал.

Какие действия вы можете предпринять, чтобы решить проблемы и сосредоточиться на том, что для вас важно?

Опишите какую-нибудь мысль-шум.

Как вы можете справиться с мыслью-шумом, чтобы сосредоточиться на том, что для вас важно?

Вот распространенные вредные паттерны мышления.

- *Черно-белое мышление*: когда вы воспринимаете все в виде крайностей.
- *Преуменьшение или преувеличение*: когда вы приножаете свои достижения и преувеличиваете ошибки или недостатки.
- *Эмоциональные рассуждения*: когда вы считаете, что ваши чувства и есть реальность.
- *«Следует» и «должен»*: когда вы придаете больше веса тому, что люди от вас ожидают и тому, что вы думаете, что от вас ожидают, чем тому, что вы считаете правильным для себя.
- *Катастрофизация*: когда вы предсказываете, что в будущем произойдет что-то ужасное, и не рассматриваете других сценариев.

Кратко опишите, как вы сталкивались с такими мыслями и как они на вас подействовали. Изменится ли что-нибудь, если вы станете замечать и соответствующим образом помечать эти мысли, а не принимать их близко к сердцу и осуждать себя за то, что они вообще пришли вам в голову?

Черно-белое мышление: _____

Преуменьшение или преувеличение: _____

Эмоциональные рассуждения: _____

«Следует» и «должен»: _____

Катастрофизация: _____

Типы границ

временные

физические

сексуальные

религиозные
и духовные

эмоциональные
и ментальные

финансовые
и материальные

Однажды кто-то нарушил одну из моих границ: _____

Когда это произошло, я почувствовала _____

Когда это произошло, я подумала _____

Когда это произошло, я сделала (или не сделала) _____

Это для меня важно, потому что _____

Ситуация напоминает мне о другой, более ранней,
когда _____

Если бы у меня была возможность поступить иначе,
я бы _____

Однажды я смогла отстоять одну из моих границ:

Когда это произошло, я почувствовала _____

Когда это произошло, я подумала _____

Когда это произошло, я сделала (или не сделала) _____

Это для меня важно, потому что _____

Ситуация напоминает мне о другой, более ранней,
когда _____

Если бы у меня была возможность поступить иначе,
я бы _____
