

Урок 4 — Емоции и сянка

Как да стигнем до истинската емоция зад фасадата и да я превърнем в осъзнаване.

Практика 1 — „Сянката зад емоцията“

- Изтегли 1 картинна карта.
- Каква емоция се появява първо?
- Какво стои под нея? (страх, тъга, вина, гняв, безсилие)
- Какво се опитвам да защита с тази емоция?
- Ако я приема вместо да я потискам — какво се променя?

Практика 2 — „Диалог с потиснатата емоция“

- Представи си, че картата е емоцията, която отдавна избягваш.
- Какво искаш да ми кажеш?
- От кога носиш тази тежест?
- Какво ми причинява потискането ти?
- Как мога да те уважавам и чувам по-добре?

Практика 3 — „Къде живее емоцията в тялото?“

- Изтегли карта → стоп кадър. Постави ръка върху тялото.
- Къде усещам това в себе си?
- Какъв е този сигнал? (болка, натиск, празнота...)
- Какво иска този сигнал от мен?
- Кой елемент от картата се свързва с усещането в тялото ми?

Практика 4 — „Картата като вътрешен водач“

- „Какво ми е нужно в този момент, за да се почувствам по-спокойно и стабилно?“
- Определи 3 неща: послание, действие, ресурс.
- Пример: послание „Пусни напрежението“; действие „3 дълбоки вдишвания“; ресурс „Вътрешна сила“.

Практика 5 — „От емоция към осъзнаване“

- Какво чувствам, когато гледам картата?
- От каква моя нужда идва тази емоция?
- Какво ми показва картата като истина за мен днес?
- Какво иска тази част от мен?

- Каква е моята следваща стъпка?