

MOOD Tracker

Проследяване
на емоции, нужди
и телесни усещания



compassionate-reparenting.com

ВЪВЕДЕНИЕ

В ежедневието непрекъснато преживяваме различни емоции, чувства и телесни усещания. Всички те имат своята роля – да ни покажат и разкажат какво реално се случва във вътрешния ни свят вследствие на ставащото около нас.

Настоящият документ “*Mood Tracker*” е създаден като подкрепа в процеса на себепознаване. Той може да се използва ежедневно, както и в конкретни моменти или ситуации, които искаш да разгледаш по-внимателно.

Целта му не е да натоварва ежедневието ти, а да улесни срещата ти със самия теб и по-скоро, това, което става в самия теб. Затова ако попълването му не ти носи лекота или удоволствие, не е необходимо да го правиш. Може би в този момент има друго нещо, което е по-подходящо и полезно за теб.

В този документ са включени четири основни направления, с които можеш да започнеш процеса на свързване и разбиране на себе си:

- Какво се случва извън теб? – кратко описание на реалната ситуация или събитие. Кой какво направи или каза?
- Чувства – личното ти емоционално преживяване
- Нужди – от какво имаш нужда в този момент?; От каква подкрепа имаш нужда в този момент? Какво действие би могло да помогне нуждата ти да бъде посрещната?
- Телесни усещания – как преживяваш случващото се на телесно ниво?

Попълвай в свой темп и когато пожелаеш. След известен период можеш да прегледаш на кои случки/действия как реагираш и по този начин да откриваш и разбираш повтарящите се модели.

Чувства

За целите на този документ използваме основните чувства и част от техните разновидности.

- радост, вдъхновение, вълнение
- любов
- смелост, увереност
- търпение

- объркване, несигурност, безпокойство
- тревога, нервност
- страх, гняв, ярост
- нетърпение, нетърпимост
- срам, отвращение, неприязън
- тъга, вцепенен, отчаян

Когато търсим чувството/емоцията е важно да я разграничим от възприятието.

Как да различиш чувство от възприятие?

Запитай се: “Съдържа ли думата предположение за друг човек или ситуация?” Ако думата предполага какво другият мисли, чувства или прави спрямо теб (например „пренебрегнат“, „критикуван“, „предаден“, „отхвърлен“), най-вероятно става дума за възприятие или интерпретация.

Чувствата описват директно вътрешното ни първично преживяване – напр. тъга, радост, страх, гняв, срам, обърканост.

Нужди

Когато говорим за нужди, имаме предвид някои от основните човешки нужди, като например:

- ред / яснота
- приемане
- да се усещам значим
- да бъда чул
- сигурност
- любов
- да бъда видян
- да се усещам ценен
- да се усещам достатъчен
- разбиране

| ДЕН | Събитие и моя реакция, действие | Мисли | ЧУВСТВА | НУЖДА | ТЯЛО |
|--------------------------------|--|---|----------------------------|---|------------------------------------|
| <i>ПРИМЕР: 22.03.2025г</i> | <i>С баща ми седяхме и си говорихме. Не успях да взема думата.</i> | <i>“Пак не ми дава право да говоря”</i> | <i>неприязън, гняв</i> | <i>да бъда чута, да имам пространство да се изкажа;</i> | <i>напрежение; болка в гърлото</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

