



SAJŪTU RITENIS

Dzīves Virsotnes Akadēmija

[Sirds un Emocionālās inteliģences kurss](#)

PĀRSKATS

Spēja noteikt savas un citu emocijas ir prasme, kas saistīta ar emocionālo intelektu. Cilvēku dzīves emocionālā kvalitāte atšķiras pēc tā, cik lielā mērā viņi spēj noteikt savas pieredzes specifiskuma pakāpi. Cilvēki ar augstu diferenciaciju spēj radīt detalizētāku emocionālo pieredzi un izmantot dažādus īpašības vārdus, lai attēlotu dažāda veida pieredzi. Šie cilvēki spēj atšķirt emociju intensitāti un izmantot lielāku emociju vārdu krājumu. Turpretī cilvēki ar zemu diferenciaciju izmanto tikai dažus vispārīgus emocionālos stāvokļus un bieži cīnās, lai izteiktu savas jūtas, un var pieredzēt dzīvi mazāk izteiksmīgi.

Pētījumi rāda, ka ir svarīgi spēt apzīmēt pieredzi ar augstu specifiskuma pakāpi (t.i., spēt veikt smalkas atšķirības). Piemēram, ir konstatēts, ka cilvēki ar augstu emociju diferenciaciju retāk reaģē agresīvi pret kādu, kurš viņus ir ievainojis un ievērojami palīdz efektīvāk regulēt emocijas.

MĒRĶIS

Šī rīka mērķis ir apmācīt cilvēkus precīzāk aprakstīt savas jūtas. Vingrinājums var palīdzēt cilvēkiem iemācīties precīzāk noteikt un atpazīt emocijas.

IETEIKUMI

- Lai gan šo vingrinājumu var izmantot daudzos veidos, vēlams to izmantot, kad emocijas tiek piedzīvotas, jo tūlītēja pieeja palīdz labāk izprast vai novērtēt pieredzes daudzveidību. Šo rīku var apvienot ar koherences elpošanas tehniku, kas virza uzmanību uz iekšu un atvieglo savienojumu ar tajā esošo emocionālo stāvokli.
- Tas var būt noderīgi izprintēt sajūtu riteņa kopiju (sk. 1. att.) Vai saglabāt tālrunī digitālo attēlu, lai tam varētu piekļūt jebkurā laikā.
- Ņemiet vērā, ka vienlaikus ir iespējams izjust dažādas emocijas. Ritenī esošās emocijas un sajūtas nav savstarpēji izslēdzošas, taču tās var pastāvēt daudzās kombinācijās, pat pozitīvās un negatīvās vienlaikus (piemēram KRITISKS un PĀRLIECINĀTS vai NEDROŠS UN AIZRAUTĪGS)
- “Jūs nevarat dziedināt to, ko nevarat sajust”. Šo rīku var izmantot arī, lai palielinātu līdzjutību. Lai attīstītu līdzjutību, ir svarīgi pievērst uzmanību esošajai pieredzei, lai rīkotos atbilstoši līdzjutīgi. Piemēram, ja cilvēks saprata, ka viņam ir kauns, svarīgi izkopt laipnu iekšējo balsi un stāstīti par šīs konkrētās emocijas pārdzīvojumu (“Tas ir normāli piedzīvot kaunu: es esmu cilvēks un pieļauju kļūdas”, „ Šī kauna pieredze man saka, ka es varu mācīties no šīs pieredzes, lai nākamreiz to varētu izdarīt savādāk. ”)

INSTRUKCIJA

Lūdzu, apskatiet sajūtu riteni nākamajā lappusē (1. att.). Riteņa 72 jūtas sakārto sektoru diagrammā un klasificē tās šajās 6 grupās: skumjš, dusmīgs, bailīgs, priecīgs,, spēcīgs un mierīgs.

Sajūtu ritenis var būt noderīgs, lai identificētu konkrētās jūtas un emocijas, kuras jūs piedzīvojat jebkurā brīdī, lai tās varētu uzrunāt un atrisināt. Piemēram, ja rodas skumjas sajūtas, varat izmantot riteņa ārējās joslas, lai noteiktu, kāda veida skumjas jūs varētu just. Piemēram, varbūt tas, ko jūs patiešām piedzīvojat, jūtas “izolēts”. Ņemiet vērā, ka var notikt arī otrādi. Piemēram, izmantojot riteni, jūs varat saprast, ka “nepieteikošs” pašsajūta sakņojas padevīgumā un bailēs dziļākā līmenī.

I Tiešā mirkļa reflekcija

Varat izmantot riteni, lai izpētītu emocijas, kuras jūtat jebkurā dienas laikā. Piemēram, pēc jaukas sarunas ar kādu jūs pamanāt vispārēju prieka sajūtu. Izmantojot riteni, jūs varat uzdot sev jautājumu; kādu prieku es šobrīd piedzīvoju? Vai šo sajūtu vislabāk var raksturot kā aizrautību, radošumu vai cerības pilnu utt.?

II Dienas reflekcija

Dienas beigās veltiet laiku pārdomām un paskatieties uz sajūtu riteni. Ko jūs šodien piedzīvojāt? Varbūt kādā dienas laikā jūs jutāties vainīgs. Tiklīdz riteņa vidējā joslā esat atradis “vainīgu”, jūs varat redzēt, ka ar to saistītā galvenā sajūta (tuvāk centram) ir “skumjas”, un specifiskākā, niansētākā sajūta (ārējā joslā) ir “nožēla”.

III Ilgtermiņa reflekcija

Riteni var izmantot arī, lai izpētītu dziļākas un ilgtermiņa emocijas, kas jūs varētu ietekmēt. Piemēram, varbūt, ka kopš brīža, kad esat pazaudējis darbu, pēdējos mēnešos esat bijis bailīgs. Dodoties uz galveno sajūtu “bailīgs” uz riteņa iekšējās joslas, jūs varat aplūkot abas ārējās joslas ar sajūtām, kas saistītas ar “bailīgs”, lai mēģinātu atklāt detalizētākas, niansētākās emocijas, kuras jūs piedzīvojat. Jūs varētu secināt, ka konkrētāk jūtaties “atraidīts” un “bezpalīdzīgs”. Tas var būt svarīgs ieskats, kas var palīdzēt veikt noteiktas darbības vēlamā mērķa sasniegšanai.

Uzzināt vairāk šeit: [Sirds un Emocionālās inteliģences kurss](#)

1.Attēls - Sajūtu ritenis

