أولا التعرف على العواطف: يحدث الكثير من الأمور الهامة داخلهم التي لا يعلمون عنها كثيرًا. ولكن يحدث ذلك بطريقة مختلفة. وما إلى ذلك)، ولكن بحلول الوقت الذي يدركون فيه تلك الموجة، يكون الأمر متأخرًا جدًا للقيام بأي شيء بشأنها. للتحكم في ردود الفعل العاطفية القوية، يمكنك اتخاذ قرارات صحية. سيساعدك هذا التمرين في بدء هذه العملية من خلال فحص حالة عاطفية حدثت في الماضي. سيتطلب منك أن تكون صادقًا مع نفسك قدر الإمكان هدف هذا التمرين هو اكتشاف العواطف التي كنت تشعر بها (سواء العواطف الرئيسية أو الثانوية) ثم معرفة كيف أثرت تلك العواطف على أفعالك ومشاعرك فيما بعد. دعونا ننظر إلى مثال. في إحدى المرات، عادت إلى المنزل من العمل ووجدت زوجها مخمورًا على الأريكة مرة أخرى. رفض الذهاب للعلاج النفسي ولم يعتبر نفسه مدمنًا، لذا رفض الانضمام إلى اجتماعات الأنونيموس للمدمنين على الكحول. وتسميته "مخمورًا لا قيمة له". بعد بضع دقائق، ولكن لم يبدو أن أي شيء يعمل. لم تشعر أنها يمكنها البقاء في زواجها لفترة أطول، ولكنها أيضًا لم تؤمن بالطلاق. ولكن في النهاية، في تلك الليلة، نسيت لينج أن تضبط منبهها بسبب اضطرابها، لذا فاتت عليها الساعات الأولى من العمل وتلقت تحذيرًا من مديرها. في هذا المثال، ورفض الحصول على مساعدة أو الحديث عن مشكلته. لماذا تعتقد أن هذا الوضع حدث؟ هذه هي الفرصة لتحديد الأسباب المحتملة للوضع الخاص بك. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن شخصًا قد أذاكك عمدًا، في هذا المثال، لذا فقد أعطى حياته فقط لتؤلمها. 3- كيف أثر هذا الوضع على مشاعرك، عاطفياً وجسديًا؟ حاول تحديد العواطف الرئيسية والثانوية إذا أمكن. ولكن ستكون جهدك جديرًا بذلك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على كلمات لوصف مشاعرك، انظر إلى قائمة العواطف الشائعة في الفصل 3. كما حاول تحديد كيف كنت تشعر جسديًا. وتشعر بالغثيان. ماذا كنتَ ترغب في القيام به نتيجةً لمشاعرك؟ هذا السؤال مهم جدًا لأنه يحدد رغباتك. تكون الرغبات مجرد أفكار واندفاعات. عندما تبدأ في ملاحظة ما ترغب في القيام به وتقارنه بما تقوم به فعليًا، يمكن أن تكون النتائج مصدر أمل. إذا كنت قادرًا على التحكم في بعض الرغبات، في هذا المثال، لم تقم بأي منهما، مما أعطاها الأمل فيما بعد بأنها قد تستطيع التحكم في رغبات أخرى أيضًا. في هذا المثال، تقوم لينغ بإغلاق نفسها في الحمام وتبدأ في تشويه نفسها. كما تصرخ في وجه زوجها وتسميه "سكيرًا لا قيمة له". في مثال لينغ،

Summarized by © lakhasly.com