

ЩО ТАКЕ ВАЛІДАЦІЯ ТА ЧОМУ ВОНА КОРИСНА ДЛЯ НАС?



Ми часто відкидаємо свої почуття, вважаючи їх дурними, а себе занадто вразливими. Може, ви пригадуєте подібні розмови зі собою у такі моменти: «Не будь дитиною, ти не повинен/повинна сумувати! Так багато людей зараз відчуваються значно гірше, ніж ти. Як ти можеш хвилюватися через такі дрібниці! Це не є чимось значним, нащо так перейматись? Просто візьми себе в руки і зберися!». Наш внутрішній діалог може бути зовсім безжальним.

Та чи є ще на світі людина, яка може відчути замість вас все те, що ви намагаєтеся скинути зі себе? **Коли вам погано і сумно: крізь гнів, смуток, страх, тривогу та радість ми можемо краще зрозуміти наші потреби, бажання, цінності та цілі.** Коли ми приймаємо свої почуття **в неосудливий спосіб, тобто валідизуємо їх,** дозволяємо бути поруч і досліджуємо з цікавістю та відкритістю, то нам легше знайти корисні рішення і **справді добре подбати про себе!**

Я хочу разом з вами **пройтися кроками**, які допоможуть плекати доброзичливість до своїх почуттів, а з часом і практикою, сподіваюся, до себе також.

КРОК №1.

Зауважте, назвіть і визнайте емоції, які відчуваєте.

Так, вам може не подобатися те, що ви відчуваєте і це нормально. Ви можете бути засмученими і одночасно бажати, щоб на зміну цьому відчуттю прийшла радість чи задоволення, або щоб воно просто зникло. Хотіти припинення болю є цілком зрозумілим і людським бажанням.

КРОК №2

Знайдіть емоціям дім.

Спробуйте прийняти свій смуток чи інші складні переживання через фізичні відчуття і спостерігайте, що відбувається всередині вашого тіла. В якій частині тіла ви відчуваєте ці емоції? Якими вони є? Як дають про себе знати? Чи змінюються з часом, якщо ви просто зосередитесь на своєму диханні і дозволите тілу гойдатися у хвилях дихання?

КРОК №3

Познайомтеся з ними.

*Можливо, відкрилася ваша стара рана?

*Можливо, вони щось говорять про ваші потреби або вказують на труднощі, які ви хотіли би уникати?

*Можливо, вони складають вам компанію, тому що ви проходите непростий етап у своєму житті?

*Чи привертають увагу до чогось, що дійсно мало для вас значення і було або є важливим? **Доброзичливо досліджуйте, що ці почуття намагаються сказати вам.**



КРОК №4

Нормалізуйте негативні почуття.

Спробуйте замість критики та осуду говорити зі собою так, як зі своїм найкращим другом. Якщо ви відпустите ситуацію і дозволите емоції бути човником, який віднесе вас у ті спогади або образи, де ви почувалися так у дитинстві (злякано, сумно, розгублено, сердито чи по-іншому), станьте для себе мудрими і добрими батьками, скажіть ті слова підтримки і заспокоєння, які би хотілось почути маленьким вам!



**Вимкнення негативного голосу всередині вашої голови підведе
Вас до нових МРІЙ!!!**