

תגובה רגשית פנימית – תוכן רגשי

1. אפשרו לעצמכם להתבונן פנימה ולשים לב ברגע זה תחושות, רגשות, מחשבות.
2. היו מודעים לנוכחות של רגש אחד או יותר וסמנו בעמודה השנייה את העובדה שהם נמצאים בכם.
3. שימו לב לכל רגש נוכח, מדדו את עוצמתו בסולם מ-1 עד 10 ושימו את הערך שנמצא בעמודה השלישית.
4. תרגל את הדיאלוג הפנימי על הרגש החזק ביותר, ובהמשך לשאר הרגשות שהתגלו, אפילו מספר פעמים ולבסוף למדוד שוב את עוצמת הרגשות הללו (הערה בעמודה 4).
5. הרשו לעצמכם להתבונן כיצד תהליך זה התפתח באמצעות תרגול של שחרור פנימי מודע

עוצמה 2	עוצמה 1	קיים	מצב רגשי - רגשות
			בושה
			אשמה
			אדישות – לא אכפת
			עצב - כאב לב
			חֶרְטָה
			פחד (דאגה, פחד, פאניקה)
			תשוקה (רצון)
			אכזבה
			כעס (גירוי, עצבנות, מרד, כעס)
			חוסר אמון
			אני לא אוהב את זה (זה לא דבר טוב) - סלידה - גועל נפש
			לא אוהב (בודד, נטוש, יקר מפז, רשלני, לא מוערך)
			חוסר יכולת - מוגבלות (אני לא יכול, זה לא תלוי בי)
			חוסר ביטחון (הרגשה של סכנה)
			סיפוק עצמי – גאווה
			אני אוהב את זה - זה טוב
			שמחה (תענוג, התרוממות רוח, אושר)
			ציפייה חיובית - תקווה
			חיבה - אהבה
			ביטחון עצמי - אומץ (אני יכול - זה תלוי בי)
			שלווה פנימית - הקלה
			שלווה - שלום