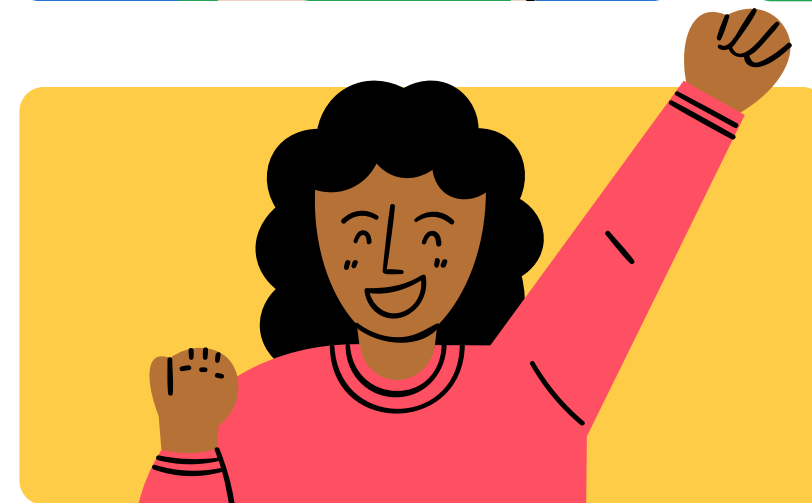


ЭМОЦИИ: КЛЮЧ К ПОНИМАЮ СЕБЯ

Ергалиева Айжан





**‘Эмоции — это не
просто реакции.**

**Это основа того, как
мы взаимодействуем
с миром’**

Пол Экман, исследователь
базовых эмоций



DISGUST



ENNUI



ANGER



ANXIETY



JOY



SADNESS



FEAR



ENVY



EMBARRASSMENT

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

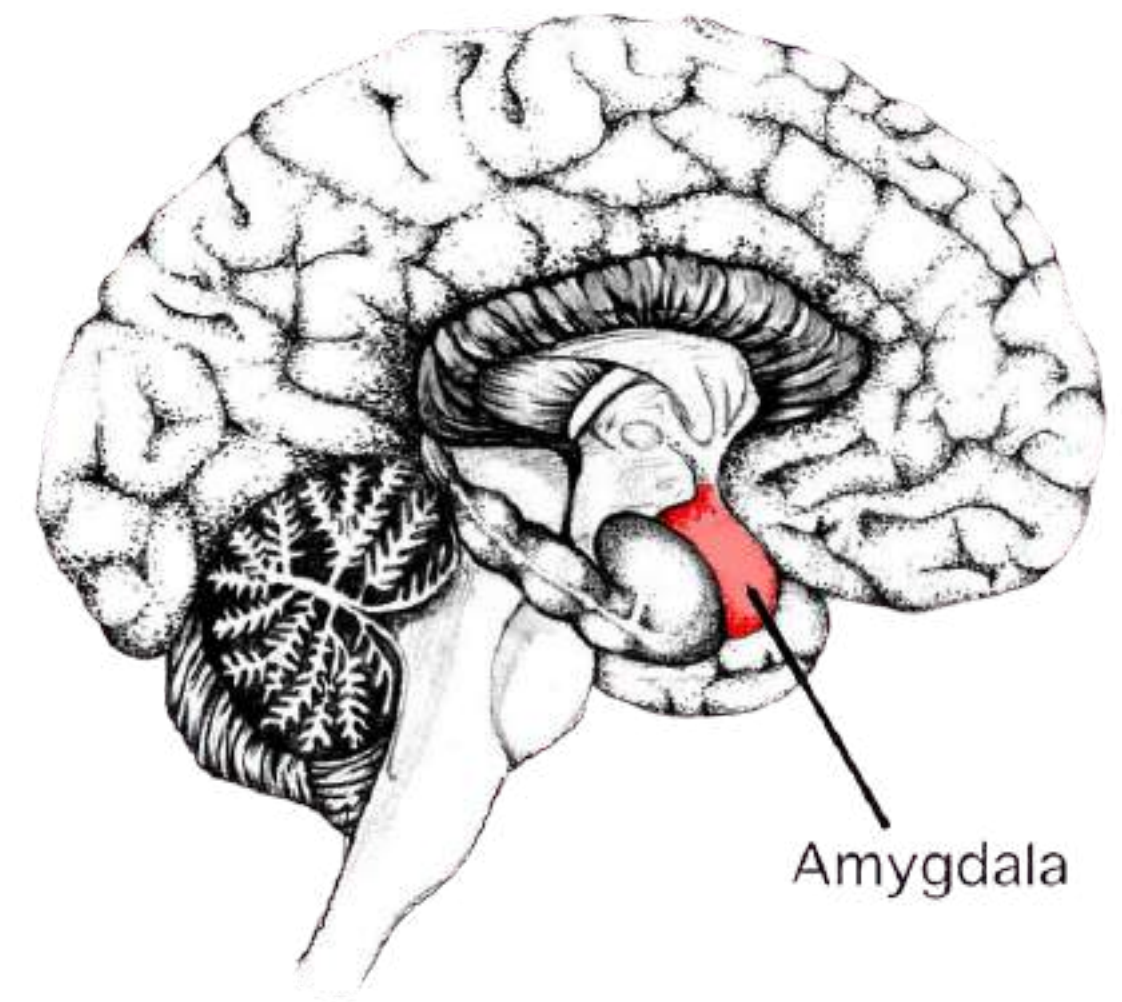
ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ ЭМОЦИЙ – АМИГДАЛА

Эта маленькая структура в глубине мозга отвечает за наши **самые яркие** и **быстрые реакции**.

Она **реагирует мгновенно**, ещё до того, как разум успевает осмыслить ситуацию.

Работает вместе с **лимбической системой**, которая управляет эмоциональными реакциями.

Например, сердцебиение, потные ладони, расширенные зрачки — это всё части единого эмоционального отклика.



МОЗГ НЕ ТОЛЬКО РЕАГИРУЕТ, НО И СОЗДАЁТ ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

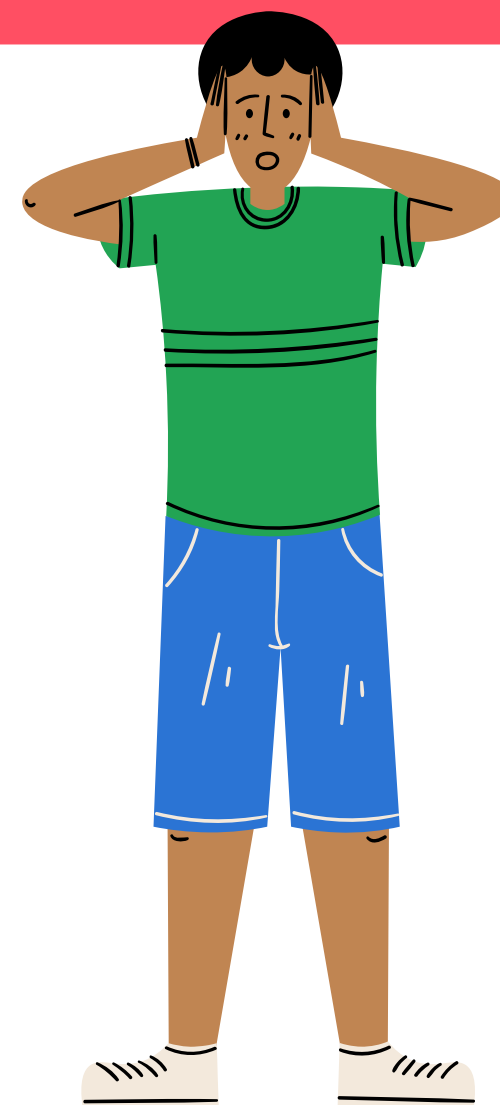
ДОФАМИН



СЕРОТОНИН



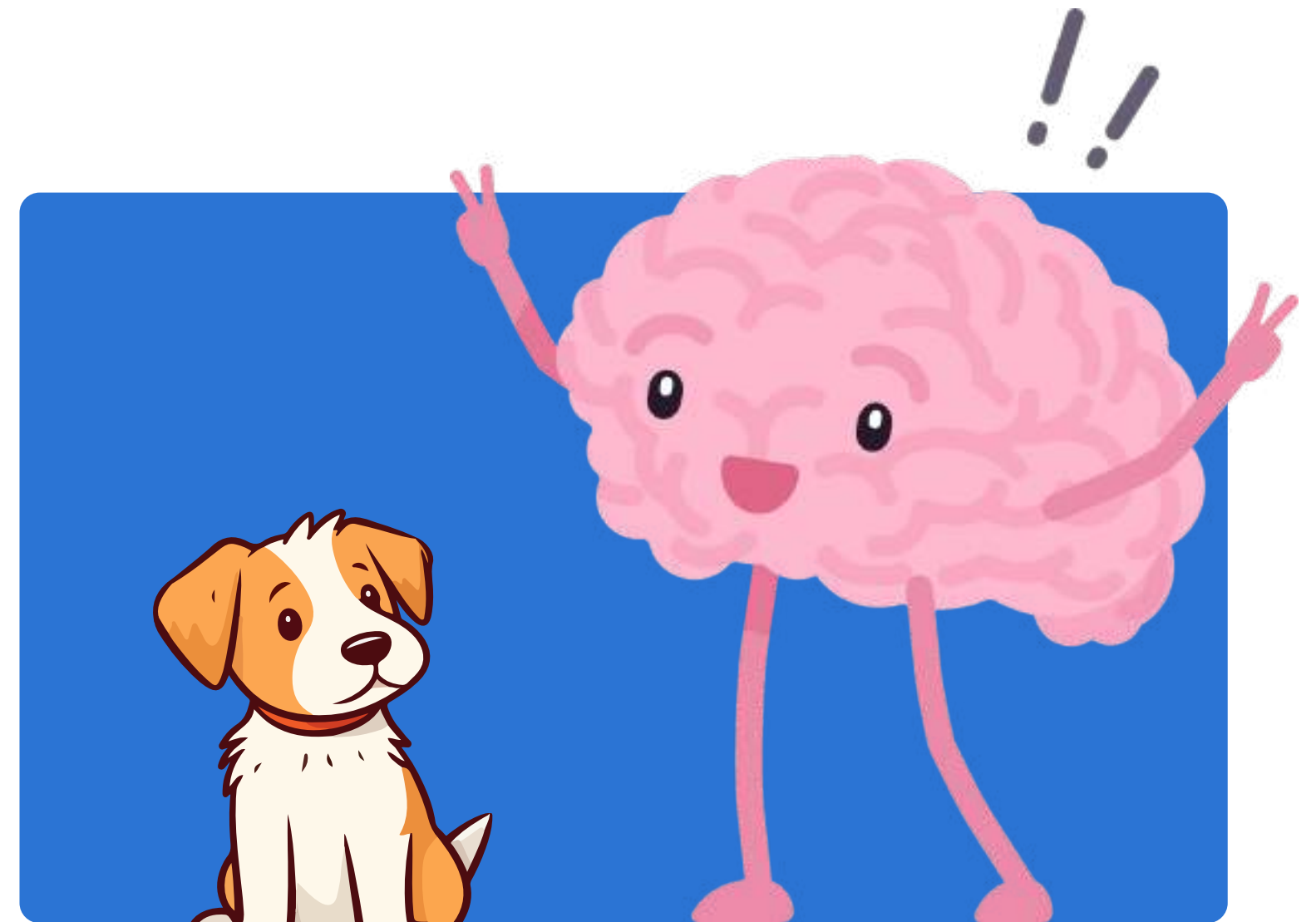
КОРТИЗОЛ



МОЗГ:

Постоянно анализирует контекст:
учащённое сердцебиение может
быть признаком страха или волнения

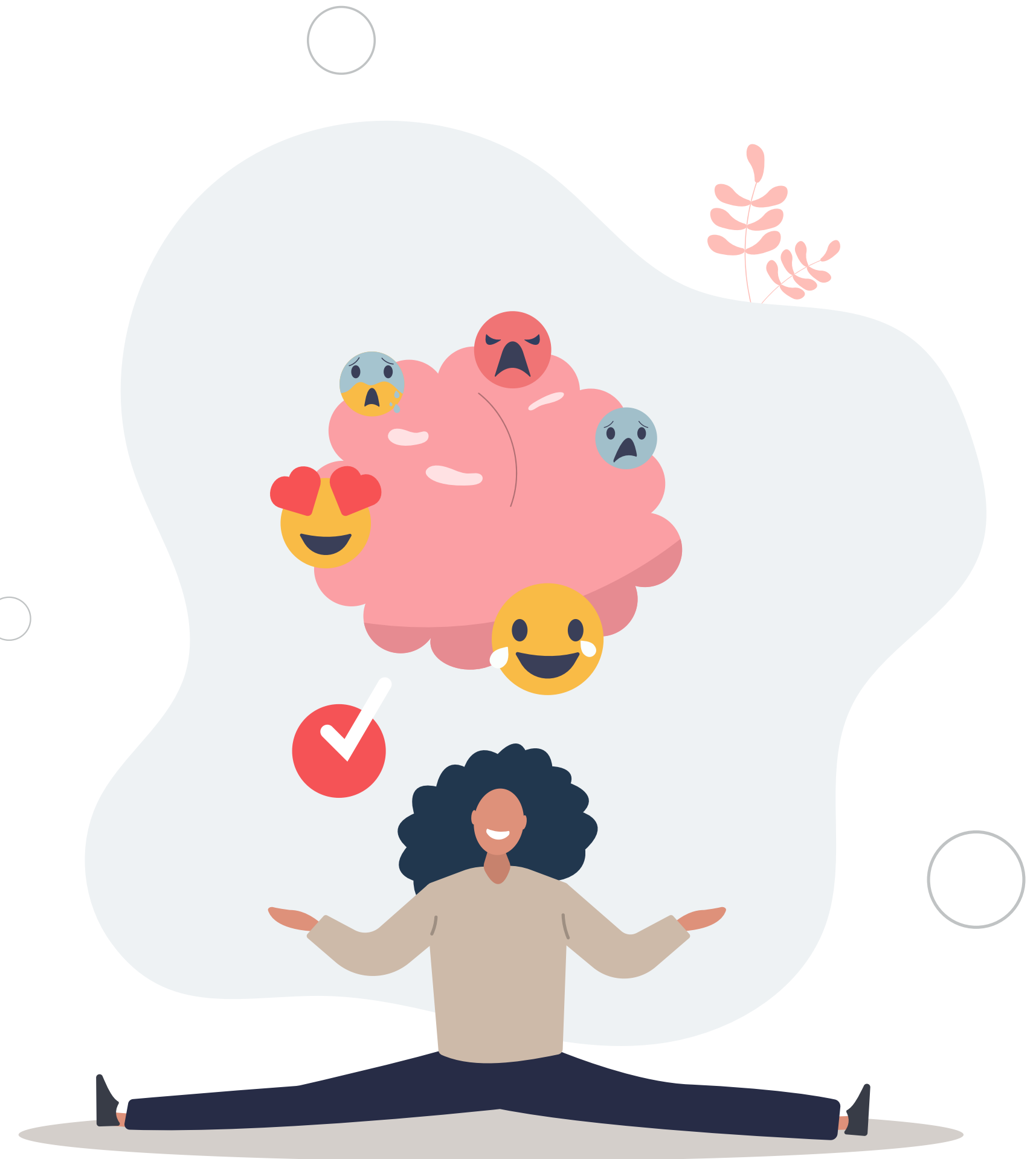
Мозг учится: если вы однажды
испугались собаки, ваша амигдала
это запомнит. В следующий раз
тело будет готово реагировать
ещё до того, как вы подумаете:
'Привет, щенок.'



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ / EQ

**EQ — ЭТО УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ СВОИ
ЭМОЦИИ, УПРАВЛЯТЬ ИМИ И
РАСПОЗНАВАТЬ ЧУВСТВА ДРУГИХ.**

Это не то, что даётся от природы, как цвет глаз.
Это навык, который можно развивать.



КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ EQ

ОСОЗНАННОСТЬ

понять, что именно вы чувствуете и почему

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

умение держать эмоции под контролем, когда хочется кричать или, наоборот, закрыться

ЭМПАТИЯ

способность понимать, что чувствует другой человек



Дэниел Гоулман, автор теории
эмоционального интеллекта

НО КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?



Хронический стресс запускает выработку кортизола.

Постоянный высокий уровень кортизола может привести к бессоннице, снижению иммунитета, сердечно-сосудистым заболеваниям.

Гнев и тревога повышают давление и риски гипертонии.



Позитивные эмоции, такие как радость или благодарность, работают как натуральное лекарство.

Смех, например, снижает уровень стресса, улучшает кровообращение и даже укрепляет иммунитет.

Практика благодарности повышает общий уровень счастья и снижает риск депрессии.

**ЭМОЦИИ – ЭТО ОСНОВНОЙ ЯЗЫК,
НА КОТОРОМ МЫ ОБЩАЕМСЯ.**



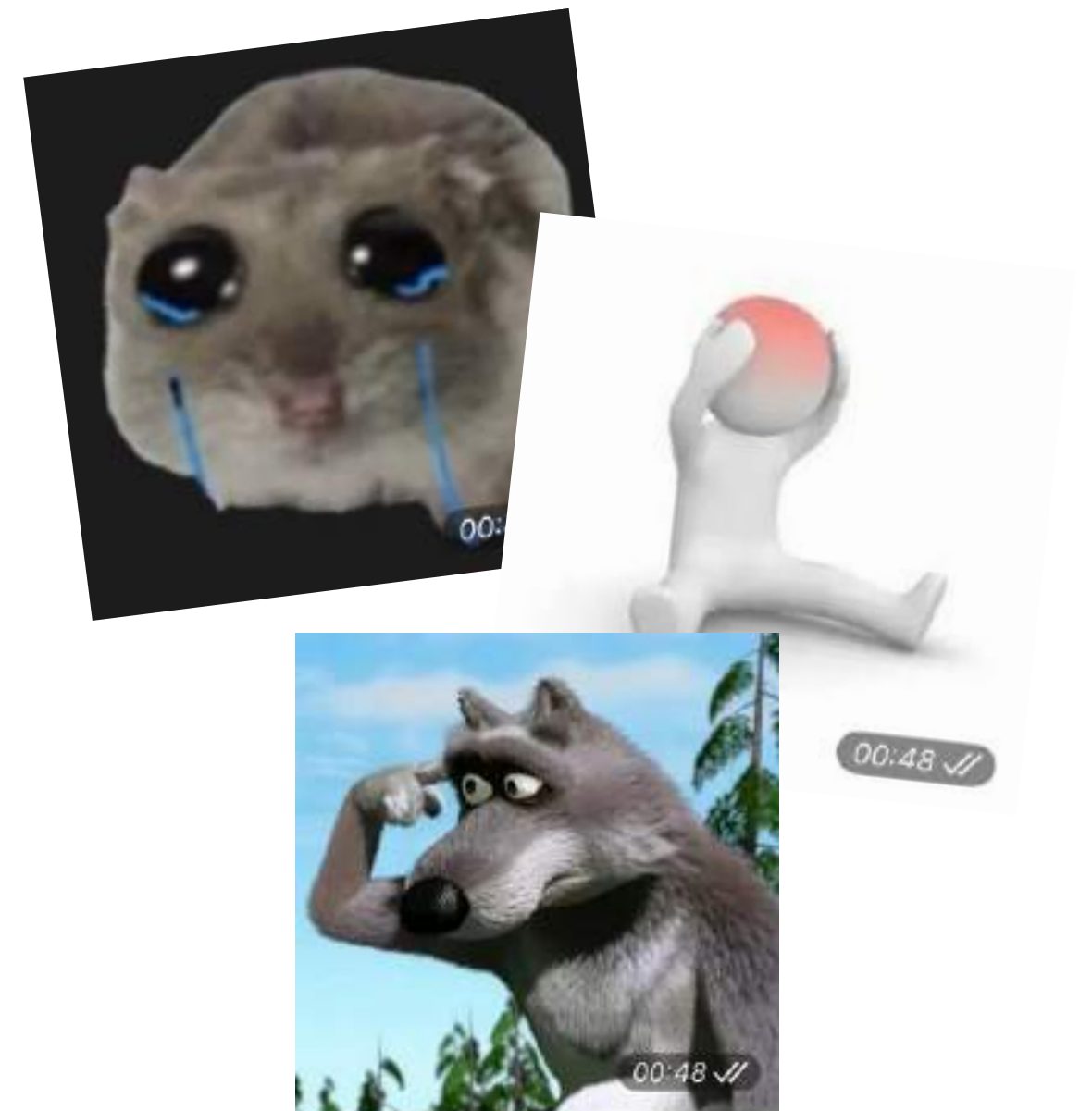


Empathy

Учёные обнаружили,
что существуют **более
сложные эмоции**,
такие как **ностальгия**
или **трепет**, которые
невозможно свести к
базовым.



В эпоху технологий мы активно выражаем эмоции через **эмо́джи**, **гифки** и **стикеры**.



Сегодня

Пополнение

+500 000 ₽

19:36

Кайфуй жена 19:36

Пополнение

+1 000 000 ₽

19:37

Еще кайфуй жена 19:37

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Исследования показывают, что **эмоции, выраженные даже в текстовом формате**, могут оказывать **такое же влияние**, как вживую.

Например, одно доброе сообщение способно поднять настроение на весь день.

ФИЛЬМЫ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧНО ПОКАЗЫВАЮТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ:



ГОЛОВОЛОМКА, 2015



ДУША, 2020

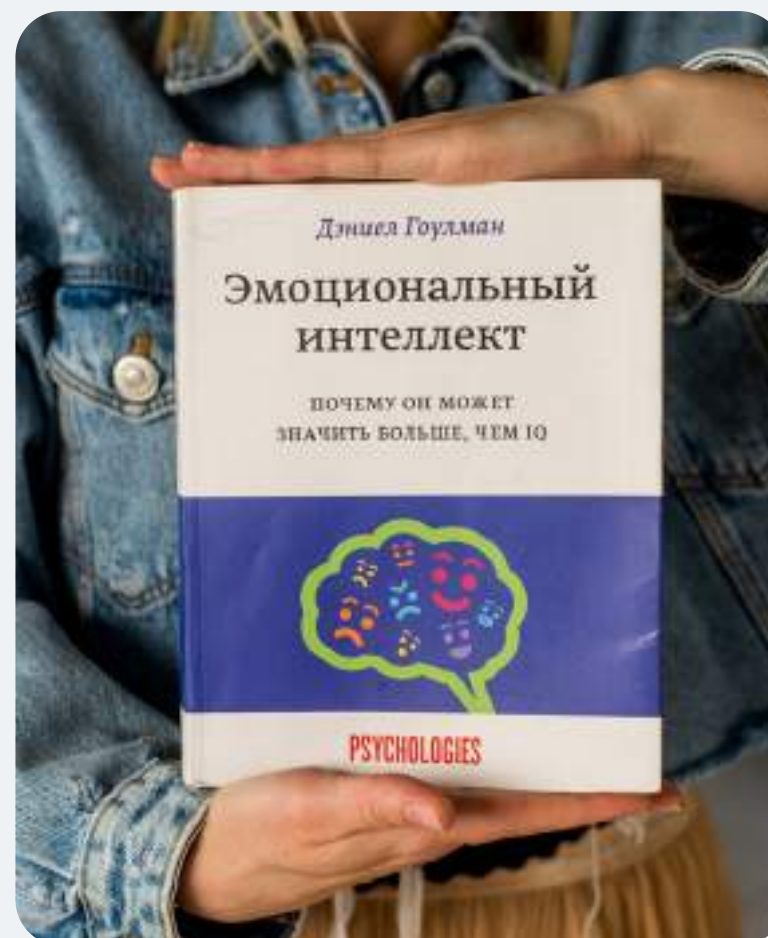


ФОРРЕСТ ГАМП, 1994

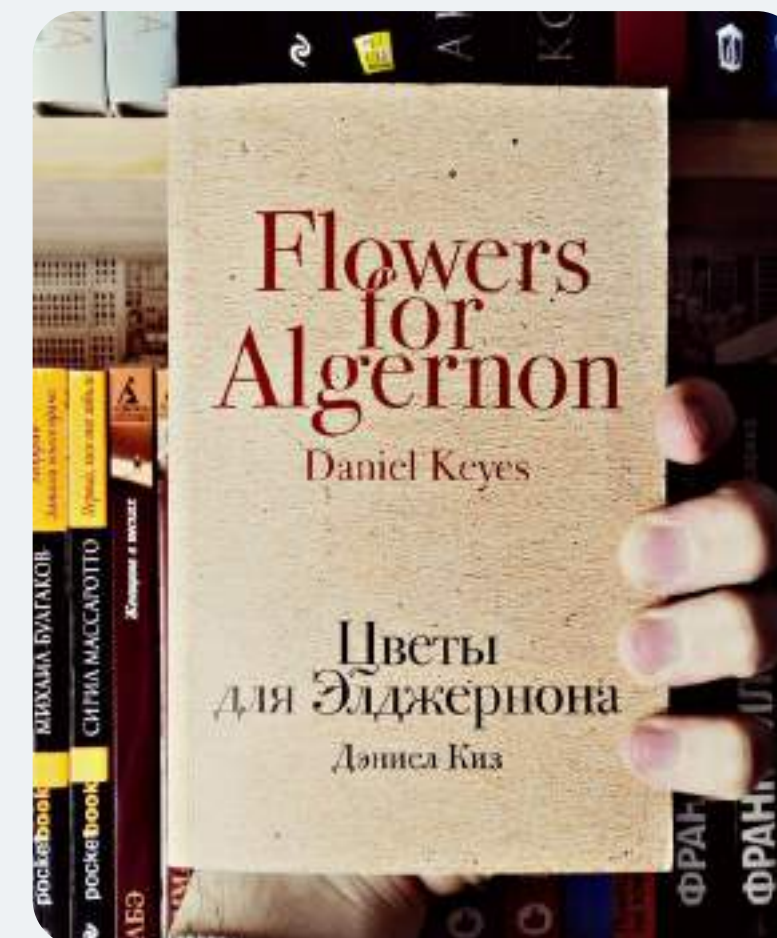
КНИГИ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧНО ПОКАЗЫВАЮТ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ:



**МИНДАЛЬ,
СОН ВОН ПХЕН**



**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ,
ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН**



**ЦВЕТЫ ДЛЯ ЭЛДЖЕРНОНА,
ДЭНИЕЛ КИЗ**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Эмоции — невидимая сила,
направляющая нашу жизнь.**

Они помогают принимать решения, строить отношения, делать каждый день ярче.

Эмоции учат нас быть людьми.

Мы можем использовать их как инструмент:

- Развивать осознанность.
- Управлять реакциями.
- Укреплять связи через эмпатию и благодарность.

**Главное — управлять эмоциями,
а не позволять им управлять нами.**

It's okay
to have
Emotions



all your emotions are valid..even the sad ones

**THANK YOU FOR
ATTENTION!**

