**Які найкращі способи для висловлення своїх емоцій?**

Самовираження – це чудовий спосіб ідентифікувати емоції та працювати з ними. Нижче ми пропонуємо список практик, які можуть допомогти у висловленні та переживанні емоцій.

🎨МИСТЕЦТВО

Мистецтво може допомогти нам виразити, що ми відчуваємо, коли у нас немає слів або ми не хочемо їх використовувати. Існує багато різних способів використання мистецтва як самовираження. Ось кілька ідей, щоб почати:

**Колаж:** виріжте зображення з журналів і газет, які відгукуються вам та зображають ваші почуття. Наклейте їх на папір або листівку, щоб створити настрій-колаж.

**Намалюйте дерево:** намалюйте, яким би ви були деревом. Подумайте, чи воно високе, чи вічнозелене, чи фруктове чи квітне тощо.

**Мандала:** Мандала на санскриті означає коло. Це індуїстські та буддійські символи Всесвіту, які часто використовуються в медитації. Розмальовка мандали може допомогти вам розслабитися, і ви можете використовувати кольори, щоб виразити свої почуття. Ви можете знайти безплатні шаблони в Інтернеті або намалювати власні.

📔ЗАПИСИ У ЩОДЕННИК

Вести щоденник – це чудовий спосіб розібратися зі своїми почуттями, проблемами або цілями. Вам не потрібно писати щодня, тільки тоді, коли маєте бажання.

✍Писати можна в будь-який час доби.

✍Ви можете писати скільки завгодно, навіть використовуючи маркери, щоб виділити важливе, якщо хочете.

✍Ви можете писати від руки або друкувати свій щоденник, якщо вам це простіше – вирішувати вам.

📑КРЕАТИВНЕ ПИСЬМО

Креативне письмо – це потужний спосіб виразити свої емоції.

* Ви можете спробувати написати вірші, оповідання чи навіть п’єсу.
* Ви можете писати щотижня або як завгодно часто виділяти час, щоб створити свій художній світ.
* Ви можете писати на комп'ютері чи від руки, видалити чи знищити після, або зберегти, щоб озирнутися – вирішувати вам.

📑ТРЕКЕР НАСТРОЮ

Фіксування настрою може допомогти вам визначити закономірності та відстежувати зміни. Ви можете спробувати різні способи:

* Оцініть свої почуття за шкалою від 1 до 10 і записуйте це щодня.
* Розфарбуйте відрізок кола або один квадрат у зошиті в клітинку.
* Використовуйте колір, який відображає ваші почуття. Заповнюйте коло/клітинку протягом місяця, і у вас буде візуальне уявлення про свої почуття за цей час.
* Використовуйте додатки. Доступно багато програм для відстеження настроїв. Майте на увазі, що деякі можуть бути платними.

💌НАПИШІТЬ ЛИСТ

Не для надсилання, тільки для вас.

Ви можете написати собі в минулому чи майбутньому, коханій людині, а можете й не мати конкретного адресата. Або ви можете звернутися до того, хто зробив вам боляче.

Написання листа може бути способом сказати те, що ви ніколи б не сказали особисто, не готові сказати вголос або ще не мали можливості нікому сказати. Іноді ми відчуваємо, що нам потрібно щось сказати комусь, але не завжди потрібно, щоб вони це почули.

Після того, як лист буде написаний, ви можете зберегти лист або знищити.