

SDG*känslor

STRUKTUR AV SDG*KÄNSLOKARTAN

1. Känslor som uppfattas som positivt är belägna främst i övre högra kvartalet.
2. Den motsatta känslan eller förklarande känslan finns på andra sidan av den centrala punkten.
3. De grundläggande känslor av det här diagrammet har understrukit.
4. Från centrum (frid) till andra grundläggande känslor finns det 8 grundläggande känslor.
5. Varje känsla är omgiven av närliggande känslor i samband med den av två eller tre cirklar.
6. Du kan hitta en plats för en känsla saknas i diagrammet mellan de känslor som är nära den.
7. Några känslor bildar upp och ner från axeln RASERI-GEMENSKAP.
8. När man observerar sin andning hjälper det att känna igen känslor:
 - känslor styr mot beundran, hat är rädsla och sorg bygger på stark inandning.
 - känslor styr mot avsky, tillgivenhet, djärvhet och glädje bygger på stark utandning
9. Skalan för kristendomen och växan i tro (diagram av Dr James Engel) går från SKRÄCK till ENERGI. På denna skala finns också många känslor som är baserade på fela antaganden.
10. På kanterna av diagrammet nämns åtta val i livet i parentes.
11. Du kan föreställa er den motsatta känslan (försvinnen av själv) för den känsla i den centrala punkten(frid), när du ser diagrammet som en form av en diamant.

SÅ HÄR ANVÄNDS SDG* KÄNSLOKARTAN

- Den ursprungliga studien av diagrammet tar cirka en halvtimme
- Du kommer att få den grundläggande idén med att läsa igenom de åtta grundläggande känslor.
- Då kan du hitta de motsatta känslor.
- Efter det lönar det sig att hitta åtta närliggande känslor runt varje känsla.
- När du tar en blick på diagrammet då och då det börjar verka meningsfullt lite i taget.
- När en viss känsla fångar speciellt din uppmärksamhet :
 - du kan titta efter att se om den är ansluten till någon närliggande känslor eller motkänslor för att förklara din reaktion.
 - du kan studera dess ställning på den emotionella skalan.
 - du kan dela upp känslor i två delar (till exempel SKAM = tillgivenhet + avsky)
- Engelskt känslor kartan kan studeras i adressen www.taiwas.net/emotions

ALLMÄNNA PRINCIPER FÖR ATT ARBETA MED KÄNSLOR

- A) För att erkänna känslor är grunden för självkännedom och interaktion.
- B) Känslor är förbundna med egna minnen och synpunkter, föra in dem i ditt sinne när det behövs.
- C) Du kan känna djup glädje inte förrän du har erkänt och återupplevt de negativa känslorna som lagrats i ditt undermedvetna och din kropp.
- D) De eventuella känslomässiga lås öppnas i sin egen tid utan att bryta ego endast i en ömsesidig respekt, trygg och kärleksfull atmosfär.
- E) Undertryckta känslor kan bryta ut som symptom i kroppen, gråt, gester, uttryck, drömmar eller överdrifter i känsloliv.
- F) En känsla som inte har behandlats kommer att komma upp till medveten nivå när en person är redo att hantera den.
- G) Att syssla med känslor kan vara mer ansträngande än mental eller fysisk kamp.
- H) När andningen blir friare det kommer också att skapa ett friare uttryck för känslor och vice versa.
- I) Känslor kan leda dig vilse eller gömma sig bakom varandra.
- J) Inre helande är möjligt på grund av Jesus försonande arbete (Jesaja 53:4,5).
- K) Våra egna föreställningar, attityder och sätt med vad vi verbaliserar våra synpunkter påverkar ytterst vår emotionella liv (Mark 7:15).
- L) Tron är inte beroende av känslor (Psalm 23: 4).

Detta diagram av känslor har gjorts för att göra det lättare att känna igen känslor och att hjälpa konstnärer beskriva stämningar. Det har byggts under en nio-årig process som inleddes från att göra en uppsats kallad "Tro och känslor". Efter detta har namn för emotionella stämningar samlats in från olika källor. Utkast för diagram av känslor numrerade ett hundra helt och hållet. Noggrannheten i diagrammet har testats genom att jämföra till egna erfarenheter och de idéer som finns i böcker, artiklar, föreläsningar och program på radion.

Syftet var att placera varje känsla på diagrammet. Detta var inte uppnått fullt ut men andra förvånande strukturer har bildats i denna process.

För att förenkla alla känslor och stämningar etc nämnda på diagrammet anges som känslor i denna förklaring. Mindre förändringar är möjliga.

Ära vare Gud bara! * Soli Deo Gloria

Pelle Gudsson