

ТЕХНИКА 1

«ЧТО Я ЧУВСТВУЮ?»

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Выбрать ситуацию (пример – что я чувствую, чего я хочу или конфликт)
2. Отобрать 20-60 сохранёнок на эту тему
3. Описать состояния, чувства и эмоции на этих картинках

Цель:

Через сторонние образы лучше распознавать свои чувства, повысить эмоциональный интеллект

Изображение 1

Изображение 2

Изображение 3

Изображение 4

Изображение 5

Изображение 6

**Добавь сюда
свои ассоциации
списком, отвечая
на вопросы:**

1. что общего у
этих
изображений?
 2. Что ты
чувствуешь, глядя
на эти
изображения?
 3. Какие
воспоминания и
моменты они
вызывают?
- Чем больше
список – тем
лучше

ПРИМЕР



ЧУВСТВА, АССОЦИАЦИИ, ЭМОЦИИ КАК Я ХОЧУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ?

Расслабленно
Вкусно
Спокойно
Гедонизм
Удовольствие
Традиции
Празднично
Чтобы хотелось фоткаться
Легко
Чтобы было тепло вокруг
Путешествовать

**Чем больше список – тем выше
вероятность, что вы найдёте инсайт,
который откроет вам понимание к своим
ключевым эмоциям.**

ТЕХНИКА 1А «КАК Я ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ?»

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Набрасывать картинки, которые соответствуют тому, как хочется чувствовать
2. Отобрать 20-60 картинок на эту тему
3. Описать состояния, чувства и эмоции на этих картинках

Цель:

Через сторонние картинки и образы лучше распознавать свои чувства, повысить эмоциональный интеллект, понять, чего хочется на самом деле

разъяренная	в панике	в стрессе	дёрганой	в шоке	удивленной	жизнерадостной	торжественной	весёлой	восторженной
сердитая	разъяренной	фрустрированной	напряженной	оселомленной	заряженной	бодрой	мотивированной	вдохновленной	окрыленной
в ярости	испуганной	злой	нервной	беспокойной	энергичной	оживленной	в энтузиазме	оптимистичной	возбужденной
тревожная	опасающейся	переживающей	раздраженной	недовольной	довольной	счастливой	в фокусе	гордой	взволнованной
лишней	обеспокоенной	озабоченной	встревоженной	возмущенной	благоприятно	радостной	полной надежд	игривой	блаженной
отвращение	мрачной	разочарованной	в упадке	апатичной	непринужденной	беззаботной	полной	любящей	наполненной
пессимистично	угрюмой	обескураженной	грустной	скучно	спокойной	в безопасности	довольной	благодарной	тронутой
отчужденной	жалкой	одинокой	разочарованной	уставшей	расслабленной	на чиле	безмятежной	blessed	в балансе
подавленной	депрессивно	замкнутой	изнурённой	утомленной	размеренной	задумчивой	умиротворенной	в комфорте	без забот
в отчаянии	безнадежной	опустошенной	вымотанной	истощённой	сонной	удовлетворенной	спокойной	в уюте	безоблачной

ТАБЛИЦА ЧУВСТВ

Используй её первое время
Пока ты неуверена в своих чувствах

Изображение 1

Изображение 2

Изображение 3

Изображение 4

Изображение 5

Изображение 6

Добавь сюда свои ассоциации списком, отвечая на вопросы:

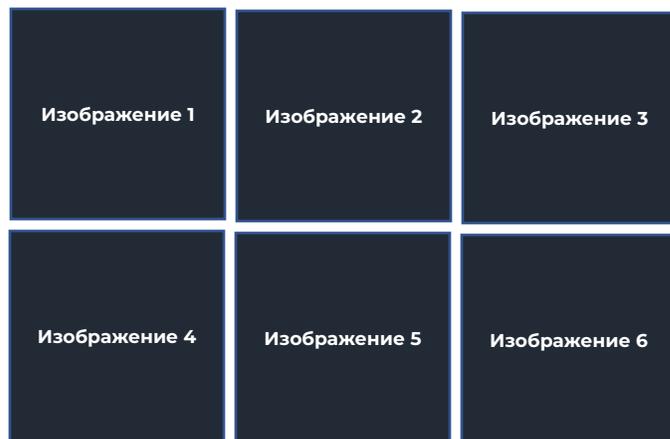
1. что общего у этих изображений?
2. Что ты чувствуешь, глядя на эти изображения?
3. Какие воспоминания и моменты они вызывают?

Чем больше список – тем лучше

ЗДЕСЬ ВАЖЕН СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

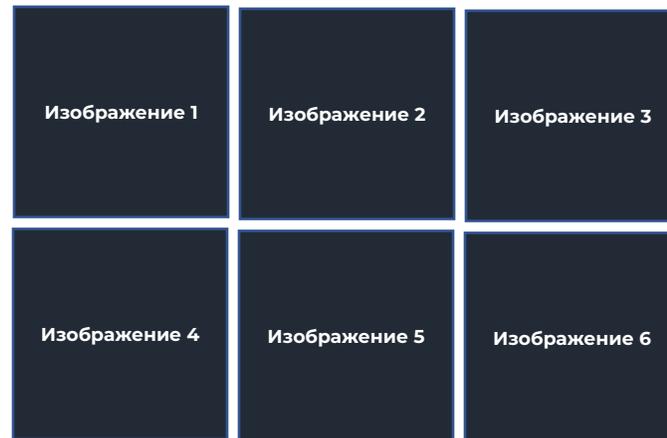
КАК Я МОГУ ПРИЙТИ ИЗ ТОЧКИ А В ТОЧКУ Б?

ТОЧКА А



описание чувств и эмоций

ТОЧКА Б



описание чувств и эмоций

**СЛЕДУЮЩИЙ
ШАГ:** ОПИСАТЬ
ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ
ПОЗВОЛЯТ ПРИЙТИ ИЗ
ПУНКТА А В ПУНКТ Б