

# 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:**

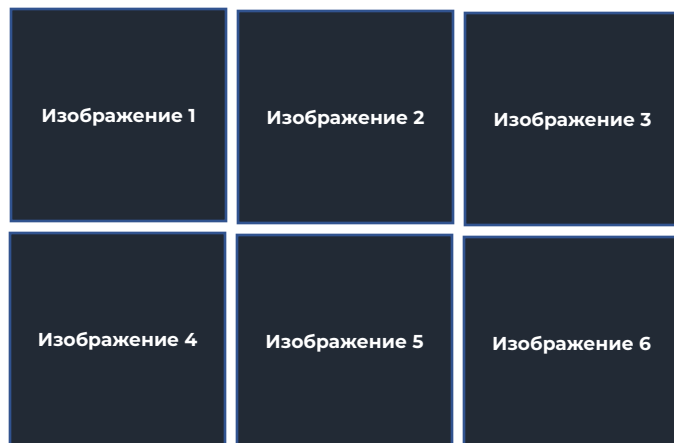
1. что общего у этих изображений?
2. Что ты чувствуешь, глядя на эти изображения?
3. Какие воспоминания и моменты они вызывают?

Чем больше список – тем лучше

**ЗДЕСЬ ВАЖЕН СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ**

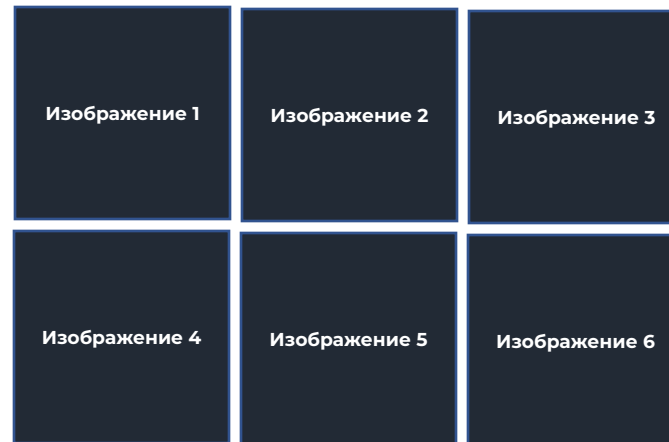
## КАК Я МОГУ ПРИЙТИ ИЗ ТОЧКИ А В ТОЧКУ Б?

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