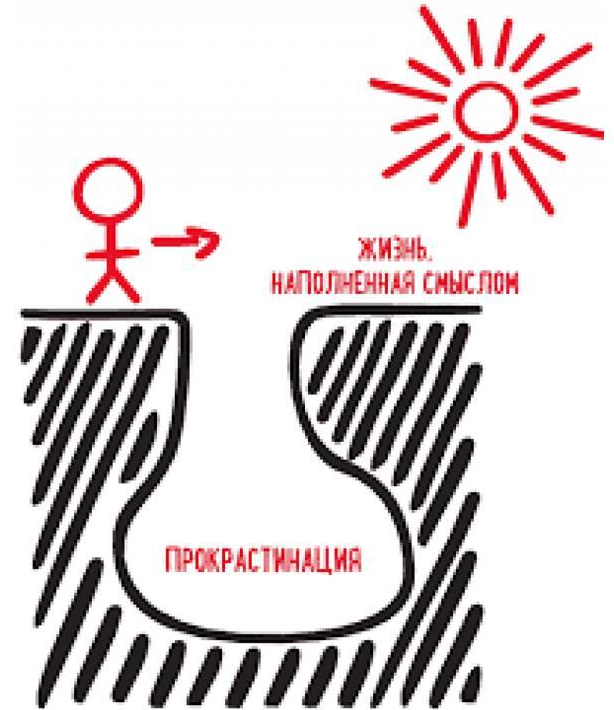


ПРОКРАСТИНАЦИЯ

ИЛИ

не хочу, лень, но надо

ПРОБЛЕМА

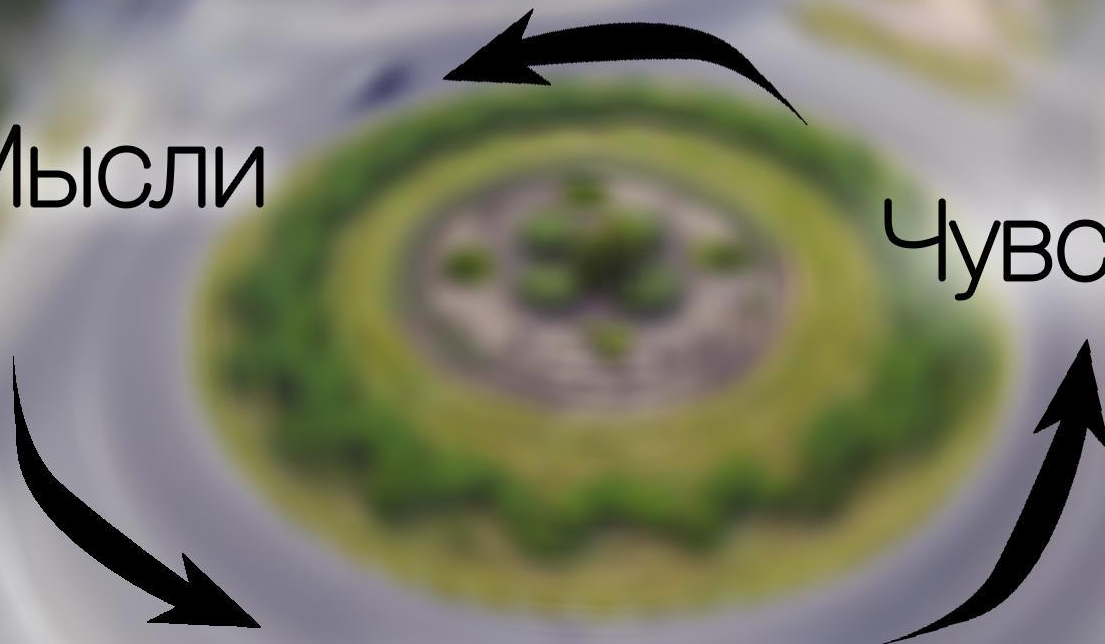


ДВИЖЕНИЕ ПО КРУГУ

Мысли

Чувства

Действия



ЧУВСТВО ТРЕВОГИ



ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МЫСЛИ



Императивы

Долженствования

Идеалы

Воображаемые диалоги

НАВЯЗЧИВЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Ритуалы

Зависимости

Уход в интернет

Трудоголизм

Бегство в отношения

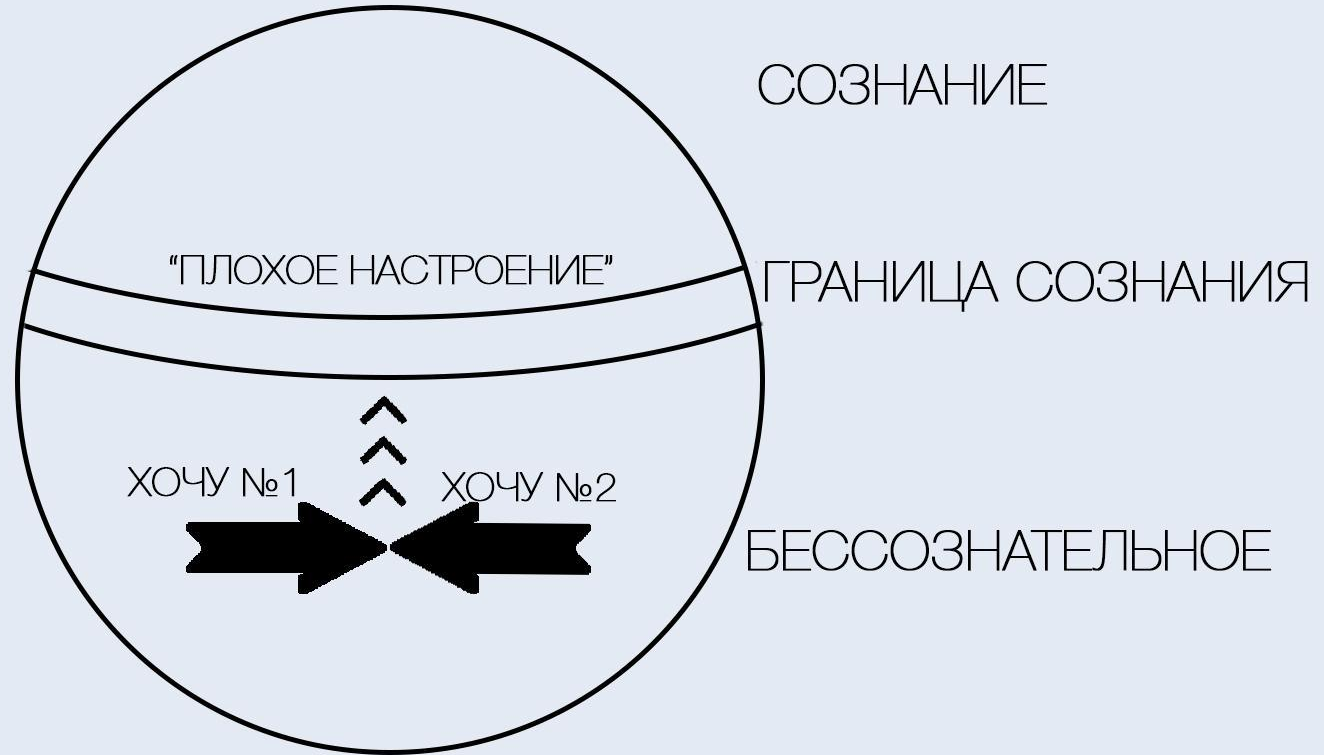
Объедение

Что со всем этим делать?

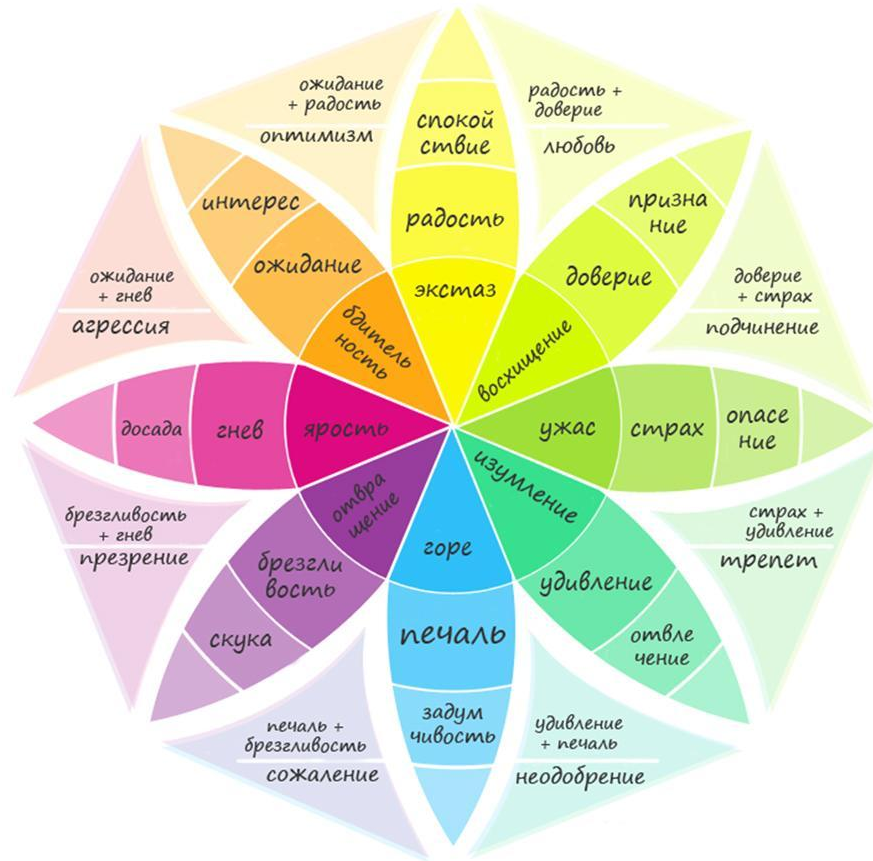


- Дифференцирование чувств
- Эмоциональная устойчивость
- Рефлексия
- Решение внутреннего конфликта

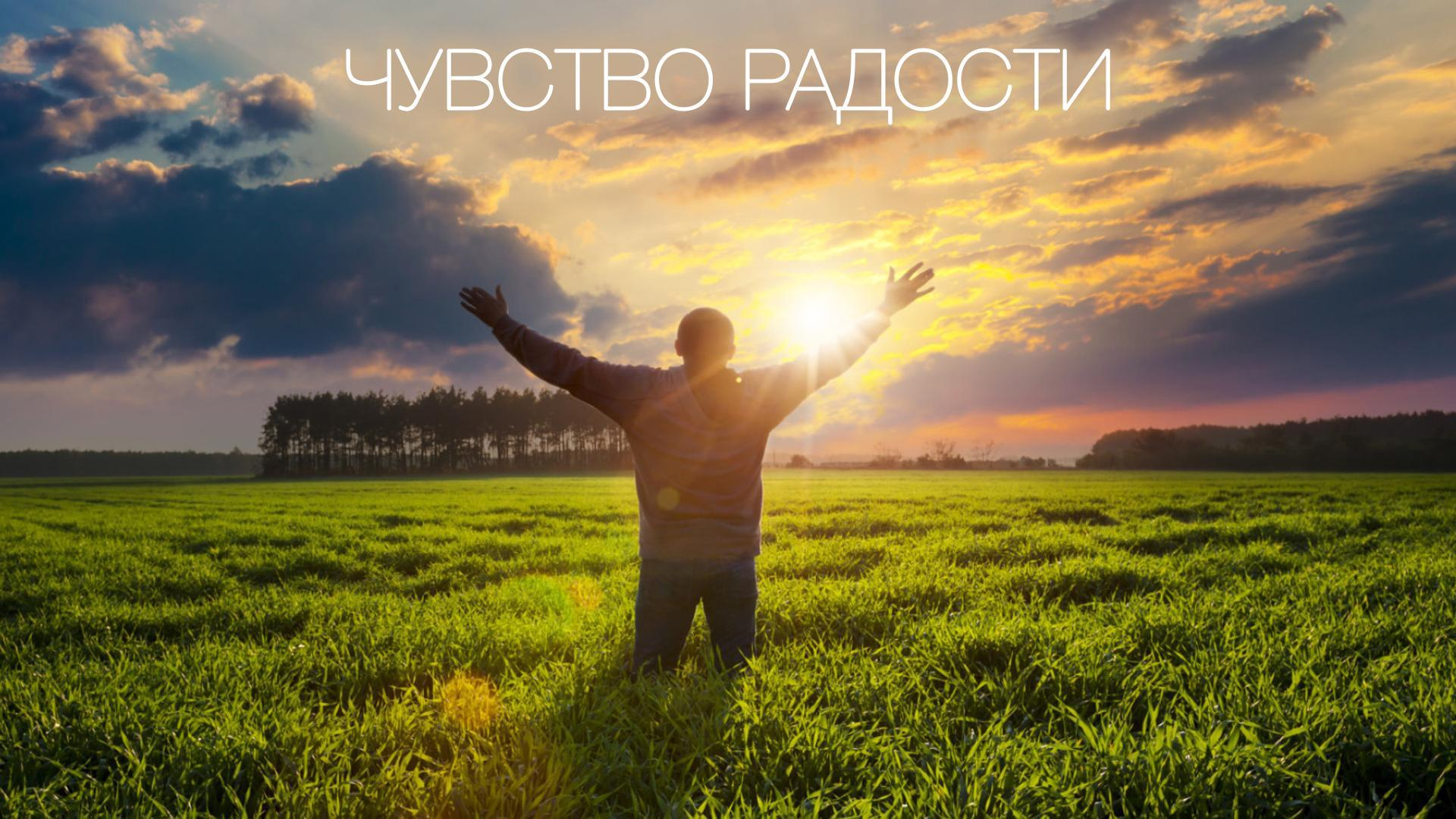
РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА



Дифференцирование чувств



ЧУВСТВО РАДОСТИ



ЧУВСТВО СТРАХА



ЧУВСТВО СТЫДА



ЧУВСТВО ВИНЫ



ПЛОХИЕ ЧУВСТВА



МЕХАНИЗМ ИЗНУТРИ



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ

$$\mathcal{E} = f [\Pi, (I_{\text{п}} - I_{\text{с}})]$$

\mathcal{E} – эмоция, ее степень

Π – сила и качество актуальной потребности

$(I_{\text{п}} - I_{\text{с}})$ – оценка вероятности

удовлетворения потребности

$I_{\text{п}}$ – информация о необходимых средствах

$I_{\text{с}}$ – информация располагаемых о средствах

ПРИМЕР



ожидание	реальность
50 000р	40 000р
Эмоция отрицательная	

ожидание	реальность
30 000р	40 000р
Эмоция положительная	

РЕФЛЕКСИЯ

Своего состояния

Причины мыслей

Анализ дня



РЕЗЮМЕ



Отсутствие каких-либо чувств - та самая ДЫРА

Чувства ≠ Эмоции

Ожидаемая ≠ реальность

Чувства и эмоции
говорят потребностях

Спасибо за внимание!

Контакты:

Мухаметшин Альберт

Тел.: +7(906)111-91-63

Skype: Alinkzn

Vk.com/a000000