

# Практика эмоциональная гигиена

1. Какой запах нас окружает?
2. Что мы видим?
3. Что мы слышим?
4. Какой вкус мы чувствуем?
5. Что мы ощущаем тактильно?

Какие эмоции возникают у Вас в процессе эмоциональной гигиены?

Опишите.





# Практика позитивные намерения

Приведите пять примеров своего негативного поведения или других людей и напишите какое позитивное намерение могло стоять за их действиями.

ДЕЙСТВИЕ	НАМЕРЕНИЕ



# Практика Шкала Эмоций

Давайте вместе придумаем эмоцию над которой будем наблюдать. Итак?

1. Определите текущий уровень эмоций. Оцените Ваше состояние эмоции по шкале.
2. Исследуем. Попробуйте повысить уровень на два деления, опустите обратно, понизьте на два деления. Понаблюдайте за своими ощущениями.
3. Фиксируем. Понизьте или повысьте эмоцию до нужного Вам уровня и зафиксируйте.

