



# СОДЕРЖАНИЕ

От авторов .....	7
<b>Месяц 1. ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ</b> .....	9
Неделя 1. Почему важно осознавать свои эмоции .....	12
Неделя 2. Анализ сложных эмоций .....	31
Неделя 3. Алгоритм управления эмоциями .....	50
Неделя 4. Квадрант управления эмоциями .....	62
<b>Месяц 2. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ: СНИЖЕНИЕ УСЛОВНО-НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ</b> .....	81
Неделя 5. Снижение условно-негативных эмоций «на сцене и за кулисами»: телесные методы .....	82
Неделя 6. Снижение условно-негативных эмоций: телесные методы в долгосрочной перспективе .....	94
Неделя 7. Снижение условно-негативных эмоций «на сцене и за кулисами»: ментальные методы .....	104
Неделя 8. Снижение условно-негативных эмоций «вне театра»: ментальные методы .....	115
<b>Месяц 3. УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ: УСИЛЕНИЕ УСЛОВНО-ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ</b> .....	130
Неделя 9. Усиление условно-позитивных эмоций «на сцене и за кулисами»: телесные методы .....	131
Неделя 10. Усиление условно-позитивных эмоций: телесные методы в долгосрочной перспективе .....	144
Неделя 11. Усиление условно-позитивных эмоций «на сцене и за кулисами»: ментальные методы .....	155
Неделя 12. Усиление условно-позитивных эмоций «вне театра»: ментальные методы, позитивный подход .....	167

<b>Месяц 4. ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ</b> .....	180
Неделя 13. Базовые принципы осознания эмоций других ....	181
Неделя 14. Анализ невербальной коммуникации .....	192
Неделя 15. Спрашиваем напрямую .....	205
Неделя 16. Эмпатическое высказывание .....	217
<b>Месяц 5. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ</b>	
<b>В ОТНОШЕНИЯХ</b> .....	229
Неделя 17. Спокойствие/безопасность .....	230
Неделя 18. Принятие/принадлежность .....	248
Неделя 19. Резонанс .....	266
Неделя 20. Энергия .....	284
<b>Месяц 6. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ ДРУГИХ:</b>	
<b>СОЗДАНИЕ ВОКРУГ СЕБЯ ПОЗИТИВНОЙ СРЕДЫ</b> .....	302
Неделя 21. Добрые слова, комплименты и похвала .....	304
Неделя 22. Поддержание положительного баланса на «эмоциональном счету» .....	315
Неделя 23. Переводим проблемы в цели .....	333
Неделя 24. Фиксируемся на прогрессе .....	349
Неужели всё? .....	366
Об авторах .....	367

# ОТ АВТОРОВ

Рады приветствовать вас на страницах нашего еженедельника!

Уже более пятнадцати лет мы занимаемся развитием эмоционального интеллекта и заметили, что, хотя эта тема для многих выглядит глобальной и непростой, каждый способен довольно быстро подружиться со своими эмоциями, если уделять этому достаточно внимания.

В основном эмоциональный интеллект — это система привычек. Привычек, связанных с отслеживанием своих эмоций и управлением ими. Причем совсем необязательно изучать какие-то сложные инструменты и техники управления эмоциями. Гораздо важнее тренировать свою осознанность и научить свое тело и ум действовать по определенной схеме, как только возникает какая-то эмоция, которая нам не подходит. Кстати, в еженедельнике мы разберемся и с тем, почему не бывает негативных и позитивных эмоций и как использовать любую эмоцию себе на благо.

Подобного рода привычки сложно сформировать за небольшим период обучения. Было бы классно, если бы мы научились этому в детстве. Но, увы, в нашем детстве развитию нашей эмоциональной грамотности уделялось очень мало внимания. Именно поэтому мы очень рады появлению этого еженедельника — его основная задача как раз помочь вам сформировать набор самых необходимых привычек в сфере эмоционального интеллекта.

Еженедельник рассчитан на 24 недели, это примерно полгода плотной работы над развитием своей эмоциональной грамотности. Если задания каких-то недель покажутся вам особенно

важными, можно сделать копии страниц этой недели и уделить им больше внимания.

Задания выстроены в логической последовательности, поэтому имеет смысл проходить их в том порядке, в котором они написаны. Но если для вас главное — спонтанность, то возможен и вариант, в котором вы открываете какую-нибудь неделю наобум и выполняете задания именно этой недели.

Задания можно проходить вместе с семьей и детьми, обсуждая друг с другом итоги дня и недели. Это хороший повод поговорить о чувствах и о том, что их вызывает, а заодно и улучшить эмоциональное благополучие в семье.

А тренеры, руководители и специалисты HR могут использовать задания для работы со своей командой или сотрудниками.

Если по ходу выполнения заданий у вас возникнут вопросы или вам захочется чем-то поделиться или похвастаться, можно найти нас «ВКонтакте» или Telegram, мы с удовольствием ответим на все вопросы:

*vk.com/shabanov\_sergey*  
*@sergey\_EQ*

*vk.com/alena\_aleshina*  
*@alenaEQ*

Мы будем рады откликам и обратной связи!

*Сергей Шабанов*  
*Алена Алешина*

## МЕСЯЦ 1

# ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ

В этом месяце мы с вами начнем с самого главного и самого сложного навыка эмоционального интеллекта — осознания своих эмоций. В первые две недели мы будем разбираться с тем, почему осознавать эмоции далеко не так просто, как кажется, и какие трудности могут возникать в этом процессе. Заодно начнем формировать статистику эмоциональных состояний, чтобы можно было лучше понять, каких изменений вы хотите достичь при работе с еженедельником.

Во второй половине месяца мы начнем исследовать процесс управления эмоциями: разберем алгоритм управления эмоциями и начнем создавать собственную копилку способов управления эмоциями.

### **ЗАДАНИЕ ПЕРВОЕ, С ИНТРИГОЙ**

Итак, начнем. Ура, вот и первое задание! Когда вы получите его, предлагаем провести небольшой эксперимент. Сразу, как только вы прочтаете задание, осознайте, что вы ощутили по его поводу.

Напишите, пожалуйста, здесь ваши цели. Каких изменений и результатов вы хотите достичь при работе с этим еженедельником?

И обратите внимание на эмоцию: что вы почувствовали, увидев это задание? Иногда это сложно осознать. Давайте мы попробуем подсказать. Часто люди, получая задание про цель, чувствуют некоторое недовольство. Может быть, даже малюсенькое раздражение: «Ну что, опя-я-ять про цель? Все же понятно!» Все тренеры на всех тренингах и вебинарах всегда говорят: поставьте цель. Мы об этом знаем, но знать и делать — это разные вещи! Собственно, во многом именно преодоление этой разницы и составляет основную задачу этого еженедельника.

Ставить свои цели почему-то не всегда хочется, и люди часто идут на поводу у этого своего недовольства и не делают этого.

Собственно, в чем заключается эксперимент? Если вы согласились с нашими доводами и увидели в себе небольшое раздражение, с ним тут же становится легче справиться. Заметили? Вы понимаете, что вам это раздражение сейчас ни к чему, что действительно вполне логично поставить цель. И сейчас у вас появится больше сил на эту работу.

Итак, каковы ваши цели? Вы можете не пользоваться всякими правилами SMART, написать всё в свободной форме, и если в процессе работы с еженедельником вам захочется эту цель поменять, то вы вольны сделать это в любое время.

## **Вопросы, которые могут помочь вам это сделать**

В каких ситуациях вы сейчас недовольны тем, как действуете под влиянием эмоций? Что вы хотите изменить?

- Насколько вы удовлетворены вашим фоном настроения (тем, какие эмоции вы в среднем испытываете в течение дня)?
- Насколько вы удовлетворены тем, как вы умеете влиять на свое эмоциональное состояние в зависимости от задач? Можете ли успокоиться, воодушевиться, снизить тревогу или раздражение, усилить радость и драйв, когда это требуется?





## ПОЧЕМУ ВАЖНО ОСОЗНАВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

Основная задача этого еженедельника — повысить уровень вашего эмоционального интеллекта. Давайте для начала разберемся, что это такое. Одна из наиболее часто встречающихся моделей — совокупность четырех навыков:

- осознание своих эмоций;
- управление своими эмоциями;
- осознание эмоций других;
- управление эмоциями других.

Подобная модель описана у многих авторов. Раньше мы пользовались немножечко другой: сначала шли навыки, связанные с осознанием (своих эмоций и эмоций других), а потом уже связанные с управлением. Но поскольку мы пишем эту книгу в довольно трудные времена (когда все бывшие вирусологи переквалифицировались в политологов) и надежды на то, что наконец после пандемии наступят более легкие времена, увы, не оправдываются, мы подумали, что все-таки, наверное, сначала «нужно надеть маску на себя, а потом на ребенка». Прежде чем уделять внимание другим, даже просто осознанию их эмоций, важно самому быть в подходящем эмоциональном состоянии. По этой причине первые месяцы в этом еженедельнике мы будем заниматься собой (развивать навыки осознания своих эмоций и управления ими), а уже ближе к концу уделим внимание навыкам, связанным с взаимодействием с другими людьми.

Мы начнем с навыка осознания своих эмоций. Часто многим людям хочется скорее перейти к управлению, поэтому давайте мы немного здесь остановимся на том, почему важно осознавать свои эмоции.

**1. Эмоции несут в себе информацию.** По данным различных исследований, 80–90% информации во время общения — эмоциональная. И зачастую то, что мы называем интуицией, — это не до конца осознанные эмоции малой степени интенсивности. Мы ощущаем смутное беспокойство, но не обращаем на него внимания (то есть не осознаём) и только позже, уже «задним числом», вспоминаем: «А что-то же мне сразу не понравилось (в этом документе, человеке и т. д.)!» Но уже поздно — решения приняты без учета этого невнятного беспокойства.

**2. Благодаря осознанию эмоций вы сможете распознавать манипуляции в общении и защищаться от них.** Другие люди часто используют эмоциональное давление, чтобы добиться своего. Одни наезжают и запугивают, другие говорят хорошие слова и комплименты, третьи давят на жалость и чувство вины. Изощренные манипуляторы делают это так ловко, что со стороны кажется, будто всё в порядке, идет обычный разговор двух взрослых людей. И только если вы осознаете свою эмоцию, вы поймете, что в данный момент на вас осуществляется эмоциональное давление.

**3. Осознание эмоций само по себе помогает управлять ими.** Как известно, мы управляем тем, что осознаём. То же, что мы не осознаём, управляет нами. Осознания эмоции уже бывает достаточно для того, чтобы снизить ее интенсивность. Иногда случается и так, что его достаточно, чтобы эмоции практически полностью выровнялись.

**4. Осознание эмоций расширяет для нас возможности действий.** Пока мы не осознали эмоцию, у нас нет выбора, мы действуем так, как диктует нам эмоция (например, не осознавая своего раздражения, срываемся; не осознавая беспокойства, затягиваем принятие важного решения и т. п. — и все это происходит *неосознанно*). Как только мы осознали эмоцию, у нас появляются варианты выбора. Мы вновь способны думать и принимать решения — на этот раз *осознанно*.

**5. Осознание эмоций помогает нам остановить процесс их неконтролируемого накопления.** Эмоции имеют свойство накапливаться — особенно это касается раздражения. Как только что-то начало нас раздражать, мы «заходимся» все больше и больше, каждое новое неприятное событие (каких каждый день происходят тысячи) только подливает масла в огонь, и вот — вуаля! — вы уже озадаченно чешете в затылке, пытаетесь вспомнить, зачем же вы так разорались на этого человека, и задавая себе вопрос: «Когда же я успел так завестись?» А это накопилось за целый день. Если мы отслеживаем эмоции, то можем удерживать их на том уровне, который в состоянии контролировать. Или хотя бы понимаем, что уровень раздражения слишком высок и лучше посоветовать всем окружающим пока держаться от нас подальше.

**6. Осознание эмоций помогает нам беречь здоровье.** Неосознанные эмоции копятя в нашем теле, вызывая напряжение и боли, а в долгосрочной перспективе — ухудшение здоровья и болезни. Если мы осознаём свои эмоции (а потом еще и грамотно управляем ими), мы сохраняем наш организм здоровым и «чистым» от накопления «вредных» чувств.

В своей первой книге «Эмоциональный интеллект. Российская практика» мы ввели такое понятие, как Глобальная Драма Эмоционального Интеллекта (ГДЭИ). Если очень коротко, то заключается она в том, что осознавать эмоции мы практически не умеем. И тому есть ряд причин — как объективных, так и субъективных.

Давайте рассмотрим их чуть подробнее. Чтобы осознать эмоцию, нужно наличие и функционирование по крайней мере двух инструментов:

- хорошо работающий осознающий аппарат (мозг);
- слова-идентификаторы, которыми можно называть эмоции.

Какие же есть сложности в осознании эмоций?

## СЛОЖНОСТЬ 1. НЕДОСТАТОЧНО СЛОВ

Очень часто люди не умеют называть эмоции словами.

«Какие бывают эмоции?» — вот уже более пятнадцати лет спрашиваем мы участников тренинга. И еще десять лет назад в 99% случаев ответ был: «Положительные и отрицательные». Сейчас, слава богу, мир немножко меняется, и этот процент снижается, но остается все равно в диапазоне 70–80%.

- А какие еще?
- Позитивные и негативные.
- А еще?
- Разные!
- А еще?
- Сильные и слабые.

Наш аналитический ум привык всё классифицировать. Но чтобы осознать эмоцию, нам нужны слова-**идентификаторы**, а не **классификаторы**. И когда мы говорим об этом группе, участники, конечно, начинают вспоминать слова типа «грусть», «печаль», «радость», «беспокойство», «ненависть». Но зачастую это происходит не сразу.

Итак, для осознания нам нужно иметь словарь, набор слов-идентификаторов. Существует много разных словарей эмоций, которые иногда даже противоречат друг другу. Где-то описывается шесть базовых эмоций, где-то насчитывается десять. Но так или иначе, если вы обратите внимание на разные психологические исследования, то увидите, что большинство психологов и ученых называют четыре основные (базовые) эмоции. Что интересно, их же первыми называют и участники тренингов, когда мы просим их вспоминать названия эмоций.

Итак, можно сказать, что существует четыре базовых класса эмоциональных состояний: страх, гнев, печаль и радость. А все остальные так или иначе содержат эти базовые состояния. Например, обида — это смесь довольно сильной печали и раздраже-

ния (то есть какой-то степени гнева). Мы еще разберемся с этим подробнее в заданиях первого месяца.

Почему мы говорим о классах, а не просто о базовых эмоциях?

У каждой основной эмоции есть некоторая степень интенсивности. Давайте рассмотрим класс «радость». Как называется радость в районе 100%-й интенсивности? «Эйфория», «восторг», «счастье». Посередине шкалы можно расположить такие слова, как «веселье» и собственно «радость». Если сдвигаться еще влево по воображаемой шкале интенсивности — «удовольствие», «удовлетворение». Задумайтесь, какими словами можно назвать радость, которая едва-едва начинается? Например, полпроцента или 1%? Можно охарактеризовать эту степень словами «умиротворение» и «спокойствие».

Конечно, такое расположение слов на оси радости и других эмоций не есть 100%-я истина. Для каждого конкретного человека существует свое представление, например, о том, что сильнее: «беспокойство» или «опасение», «досада» или «раздражение», «апатия» или «уныние». Так что не воспринимайте эту шкалу как единственно верную — скорее, как некую точку отсчета, с которой можно начинать осознание своих эмоций.

Таким образом, мы построили некоторый континуум слов для класса радости, расположенных по степени интенсивности. То же можно сделать и для других базовых эмоций. Но что же выясняется? Для других трех основных классов эмоциональных состояний (страха, гнева и печали) полностью сделать так мы практически не можем. А именно — нельзя подобрать слова для начальной степени интенсивности этих эмоциональных классов.

Например, гнев 100%-й интенсивности — это «ярость», «ненависть». «Злость» и сам «гнев» послабее. Дальше по степени убывания — «агрессия», «раздражение» и «недовольство». Но «недовольство» и «раздражение» — это уже 10-20% интенсивности эмоционального состояния гнева. А вот чуть меньше? Есть ли слово, обозначающее такую же интенсивность, как, например,

«умиротворение» и «спокойствие» для радости? Мы обнаружили (и с этим согласно большинство наших слушателей), что для страха, гнева и печали в начальной стадии (то есть где-то от 0 до 10%) слов в языке не придумано.

И это не только в русском, но и в других языках. Мы выступали с докладами о Глобальной Дrame Эмоционального Интеллекта на международных конференциях и спрашивали об этом участников. Кроме того, у нас на тренингах периодически бывают люди из разных стран, разных национальностей, и у них мы тоже об этом спрашиваем. И практически всегда ответ один: «Таких слов в нашем языке тоже нет».

И это весьма интересный факт! Он означает, что самое начальное состояние трех базовых классов эмоций мы осознавать не можем, потому что неспособны их назвать.

## СЛОЖНОСТЬ 2. НЕТ МОЗГА...

На другой части спектра, на высоком уровне интенсивности, в районе 100%, тоже все не так просто. Мы не можем в этой области осознать эмоции, потому что там «нет мозга». Это метафора! Мозг, конечно же, есть, но в нем происходят очень интересные процессы. Если коротко и очень упрощенно, то более древние его отделы перехватывают управление у нашего осознающего мозга.

Иначе говоря, работают лимбическая система и рептильный мозг, но не работает неокортекс — то, чем мы можем логически мыслить, делать выводы, осознавать. Получается, что базовые эмоции практически невозможно осознавать по двум причинам: в одной части спектра нет слов для их называния, в другой — нет осознающих отделов мозга. Точнее, они есть, но отключены. И только в середине континуума имеется и то и другое, и мы могли бы эмоции осознавать. Но выясняется, что там у нас **нет навыка**. Нас никто никогда не учил этому так же монотонно и планомерно, как, например, рисовать палочки или кружочки, писать

в прописи, считать в столбик и делать разные арифметические вычисления. В детстве нам только говорили, что эмоции нужно прятать и подавлять. Редко, а фактически никогда кого-то просили родители или учителя: «Осознай, пожалуйста, что ты сейчас чувствуешь. Назови свою эмоцию словом».

Собственно, это мы и называем «глобальной драмой эмоционального интеллекта». Мы все хотим управлять эмоциями и, как умные люди, понимаем, что нам нужно сначала их осознать. Но вот осознавать это нам очень трудно по трем причинам: в одной части спектра нет слов, в другой — «нет мозга», в третьей — нет навыка осознания.

## ГЛОБАЛЬНАЯ ДРАМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



**Именно поэтому ключевое задание на эту неделю будет таким.**

## **ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ 1 (И ВСЕ ПОСЛЕДУЮЩИЕ)**

Возьмите, пожалуйста, ваш телефон. На одну неделю, начиная с завтрашнего дня, поставьте по три напоминания в день с вопросом «Какую эмоцию ты сейчас испытываешь?», а еще лучше «Какие эмоции ты сейчас испытываешь?» (ведь мы можем ощущать сразу несколько эмоций). Сделать это нужно рандомно, то есть случайным образом, на разное время, причем лучше не привязанное ни к каким событиям. Например, на следующий день вы ставите напоминания на 10:34, 17:14 и 21:09. А еще через день на какое-то другое время.

На протяжении всей работы с еженедельником мы будем использовать напоминания с различными вопросами. После того как неделю вы будете получать эти напоминания, можно будет:

- 1) продлить их;
- 2) отказаться от этой практики;
- 3) подписаться на наш канал в Telegram [@eqspb](#) или на любое другое приложение, которых сейчас много.

Почему мы просим сначала поставить напоминания именно вручную? В нынешнее время в наших гаджетах и так происходит бурная жизнь. Многих это уже начинает раздражать, поэтому, если просто подключить еще один источник звуков, вполне может случиться, что вы откажетесь от него в первый же день. Если же вы поставите напоминания сами, вручную (что потребует примерно 10-15 минут), то вы инвестировали свое время, вложили свои силы, можно даже сказать, свою душу. И вероятность того, что вы будете отвечать на них, сильно увеличится. Хотя все равно нет гарантии, что вы сможете ответить на все.

Что же нужно будет отвечать? Получив напоминание с вопросом, необходимо, посмотрев на подсказку или просто по памяти, постараться ответить на него. И все! Больше ничего не делать! Просто вопрос — ответ. Это как единичный акт наработки



навыка осознания своих эмоций. Помните, как в школе мы писали палочки, потом крючочки, потом кружочки, затем из них складывались буквы и слова?

Вся эта затея с наминалками нужна для того, чтобы начать нарабатывать навык именно осознания своих эмоций, которого у нас нет.

«А если я не смогу ответить на вопрос, что я сейчас чувствую?»

Да, такое может случиться. Но это будет просто дополнительная информация для вас о том, насколько у вас получается отвечать на этот вопрос и насколько развит у вас этот навык. Если вы заметите, что осознание эмоций для вас довольно часто представляет сложность, значит, нужно будет приложить дополнительные усилия. Например, связаться с авторами и запросить у них коучинг.

Еще один важный нюанс. Когда наминалка сработает, вам на самом деле нужно ответить на вопрос «Какие эмоции я чувствовал(а) **за полсекунды до того**, как она ко мне прилетела?». Ведь сама наминалка через какое-то время будет вызывать у вас однообразную эмоцию, близкую к раздражению.

И еще один: хотя мы пока не говорим об управлении эмоциями, участники тренингов часто отмечают выравнивание своего эмоционального состояния уже на этапе тренировки навыка осознания своих эмоций. Само их осознание, называние словами — уже управление для эмоций не очень высокой интенсивности (это научный факт!).

И еще один аспект, необходимый нам для осознания.

### **Почему не бывает положительных и отрицательных эмоций?**

Чаще всего, когда мы спрашиваем на тренингах, какие бывают эмоции, мы получаем ответ: «Положительные и отрицательные». Однако такое отношение, как правило, мешает нам

управлять эмоциями (можно ли руководить тем, что мы отрицаем?!).

Давайте посмотрим на эмоции с точки зрения организма. Для него вообще все они положительны, поскольку для чего-то ему нужны. Например, страх помогает спастись от опасности и выжить, поэтому он самая положительная эмоция для организма. А гнев дает необходимую для действий энергию, позволяет захватить территорию или противостоять нападению. Печаль замедляет и помогает оплакать то, что потеряно.

Однако есть и ситуации, в которых радость неуместна. Например, нам рассказывали уже несколько случаев, когда слишком жизнерадостных участников тренингов останавливали для дополнительной проверки на таможне. В ситуациях, связанных с безопасностью, радость и веселье неуместны, потому что ведут к расслабленности и невнимательности.

В любой ситуации есть эмоции, которые помогают нам действовать более эффективно (или так, как мы этого хотим) в каждой ситуации, и есть те, что нам мешают. При этом для каждой ситуации эти эмоции могут быть различными. Всякий раз, оценивая, насколько «положительно» или «отрицательно» эмоциональное состояние, стоит рассматривать контекст, конкретную ситуацию, при которой оно возникает. Мы предпочитаем использовать термин «адекватная (ситуации) эмоция» или «неадекватная (ситуации) эмоция». При этом значение имеет как она сама, так и степень ее интенсивности («немножко побеспокоиться по этому поводу было бы полезно, а вот впадать в панику — совершенно излишне»).

# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 1

**ТРЕНИРУЕМ НАВЫК:** осознание своих эмоций.

**КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ НЕДЕЛИ:** не бывает положительных и отрицательных эмоций.

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 😞

# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 2

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 😞

# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 3

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 😞

# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 4

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 ☹

# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 5

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 ☹

# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 6

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 😞



# НЕДЕЛЯ 1. ДЕНЬ 7

## НАПОМИНАНИЕ 1

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 2

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

---

## НАПОМИНАНИЕ 3

Какую эмоцию вы испытывали, когда увидели напоминание?

---

Исходя из того, что вы делали, эта эмоция была полезной или вредной?

---

---

---

---

Как вы в целом оцениваете эмоциональный фон дня? 😊 😐 ☹️

## АНАЛИЗ НЕДЕЛИ 1

Ура, у нас есть первая статистика, которую можно проанализировать!

Мы предлагаем проводить анализ с помощью конструктивной обратной связи. Для этого нужно ответить на вопросы:

Что хорошо? Что вам понравилось с точки зрения эмоций и эмоционального фона этой недели? Что вам удалось в формировании навыка осознания своих эмоций?

---

---

---

Что хотелось бы изменить? Добавить? Или, может быть, улучшить?

Обратите внимание: не «что было плохо» или «что не получилось», а именно что нужно изменить или добавить.

---

---

---

---

## ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

**«Я начал(а) осознавать эмоции, и у меня все плохо».**

К сожалению, крайне редко после того, как наши участники начинают осознавать свои эмоции, они приходят и говорят: «Спасибо! Я не замечал столько радостей в своей жизни! Как хорошо-то!»

Увы.

Люди жалуются, что фиксируют в основном эмоции спектра страха и раздражения (даже в самые, казалось бы, спокойные времена). Это часто пугает: неужели наша жизнь только и наполнена страхами, раздражением и печалью?

Почему это происходит и что с этим делать?

## **1. «Эффект гласности».**

Как ни трудно поверить, скорее всего, эмоциональный фон именно таким и был (тревожным и раздраженным), просто вы не обращали на это внимания. В современном «постоянно меняющемся нестабильном мире» на нас воздействует много факторов, создающих и усиливающих тревожность. А рабочая обстановка для многих — источник большого количества «раздражителей».

Хорошая новость: будучи осознанными, эти эмоции проходят легче и быстрее. Даже без применения каких-то специальных способов управления ими. Вы и не заметили, что произошло, когда осознали эмоцию, а тем временем активизировались дополнительные отделы мозга и умный организм немного перестроил свое состояние, возвращаясь к большему спокойствию. И через какое-то время вы вдруг замечаете, что все-таки стали уравновешеннее, да и сил как-то прибавилось. А ведь вроде бы ничего особенного вы для этого не делали.

## **2. Поднимаются заблокированные ранее чувства.**

Когда мы начинаем осознавать эмоции, мы осознаём не только сиюминутные состояния, но и те чувства, которые ранее были подавлены или заблокированы. Что это значит? Когда-то вы не осознали каких-то сложных (неприятных) для вас чувств и подавили их. Такие эмоции, как известно, просто так никуда не деваются, а аккуратно складываются. Теперь они получают внимание и постепенно «распаковываются».

Хорошая новость: значит, теперь у вас на это есть силы. Получив ваше внимание, подавленные ранее чувства потихоньку проходят. И через какое-то время можно заметить, что, ничего специально для этого не делая, вы, например, стали реже простужаться. Или появилось больше сил и энергии даже в темном тяжелом ноябре.

И еще одна хорошая новость: радость вы тоже раньше замечали далеко не всегда. Теперь, с помощью напоминаний, а также дополнительных способов управления эмоциями, которые ждут нас впереди, можно начать испытывать и замечать ее гораздо чаще.