



Чек-лист

Блок чувства



Прочитайте книгу «Тревожные люди», выпишите основные мысли, которые откликнулись вам в произведении



Посвящайте 15 минут в день на обустройство комфортного для вас пространства вокруг



Попробуйте выполнить задание: предположите, что чувствуют люди на картинке [↗](#)



Выделяйте минимум раз в неделю время на общение с близкими людьми



В течении месяца выполняйте упражнения, которые помогут лучше понимать свои и чужие эмоции [↗](#)



Проведите SWOT-анализ вашей личности
S – Strenghts (сильные стороны)
W – Weaknesses (слабые стороны)
O – Opportunities (возможности)
T – Threats (угрозы)



Каждое утро в течение недели говорите себе вслух комплимент



Попробуйте использовать в своей работе такой интересный исследовательский опыт, как карта эмпатии [↗](#)



Делайте комплименты близким людям не менее, чем 3 раз в день



Создайте календарь ваших чувств. Выписывайте на листок те чувства, которые вас сопровождали сегодня

