Домашнее задание 3.

1. Наблюдайте за собой 2 недели. Запишите 1) свои характерные жесты, 2) движения лица, 3) любимую позу на работе, 4) за обеденным столом.
2. !!!! Испытав сильную эмоцию, заметьте, что изменилось в вашем теле: голос, поза, движения. Опишите 2 примера.
3. Таблица СПЕКТР-СОСТОЯНИЕ. Разложите состояния: скука, ненависть, желание мстить, истерика, беспомощность, смятение, обида.

Изображение выглядит как стол

Автоматически созданное описание

1. Задание «Дневник эмоций»

КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2 НЕДЕЛЬ. Определите для себя наиболее удобное время (утро или вечер). В это время вы ежедневно будете записывать результаты работы за день. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения.

В выбранное вами время зафиксируйте **факты**: что произошло. Запишите, какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли. Потом – какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент?

Записывайте свои наблюдения в свободной форме или в таблице:

Факт (ситуация, человек)

Эмоции

Мысли

Физические ощущения

1. Вспомните ситуацию, когда Вы думали, что злитесь на себя. Опишите: что случилось, в чем причина гнева. Теперь, когда Вы знаете, что источник гнева находится вне человека, определите, на кого Вы злились на самом деле (2 примера).