

Задача 1:

1. гняв/затруднение, фрустрация
2. страх, ужас
3. погнуса, отвращение
4. изненада, шок
5. радост, щастие
6. мъка, тъга

Задача 2:

Първи вариант:

Примерни мисли:

„Много готино се чувствам, най-накрая ми се получават нещата и дърпам напред. Особено като си спомня през какво съм минала. Хубаво е най-накрая да върша нещо смислено и да се забелязва. Сега ако всичко мине добре и взема и повишението... но шшшш-т, да не ми е уроки.“

Мария е доволна, че прогресира, и „предчувства“ успеха. Усеща склонността си да се впусне във фантазии за това какво би било, ако вземе повишението, но сама се връща на земята, понеже знае колко много работа има да върши. Чувства се нахъсана и заредена. Харесва ѝ, че всичко е като на игра – влиза в ролята си и действа убедително, мимоходом натрупва истински знания и умения.

Втори вариант:

Примерни мисли:

„Уф да взима да минава по-бързо това събитие, че не мога повече. Въобще не го искам това повишение, шефът явно се чуди вече как да ми натресе най-гадната задача точно на мене и само ме лъже, че ще ме повиши... И без това не ме бива в тези неща, дай ми нещо да си правя самостоятелно и не ме карай да работя с хора. Не стига, че всичко съм направила вече, ами сега и колегите всеки с претенции, нищо, че не са си вдигнали пръста.“

Мария търси задни мисли и едва ли не саботаж от страна на шефа си и се ядосва на липсата на помощ от страна на колегите ѝ, но не си дава сметка, че самата тя не е потърсила сътрудничество. Самовнушава си негативни мнения за това кое ѝ се отдава и кое не. Има болезнено чувство за несправедливост и е готова да показва агресия, но може би не се замисля, че за успеха ѝ е важно да се погрижи и за себе си – да се наспи, да се храни добре и т.н. Живеейки в сянката на задачата, собствените ѝ нужди са negliжирани, което неволно се отразява зле на всички около нея.