

КВАДРАТ НАСТРОЕНИЯ КАК ЭМОЦИИ МОГУТ ТЕБЕ ПОМОЧЬ

ЗЛОСТЬ поможет тебе на спортивных соревнованиях и в ситуациях, когда важно отстоять свою точку зрения.

ОТВРАЩЕНИЕ уберёжёт тебя от всяких «вредностей».



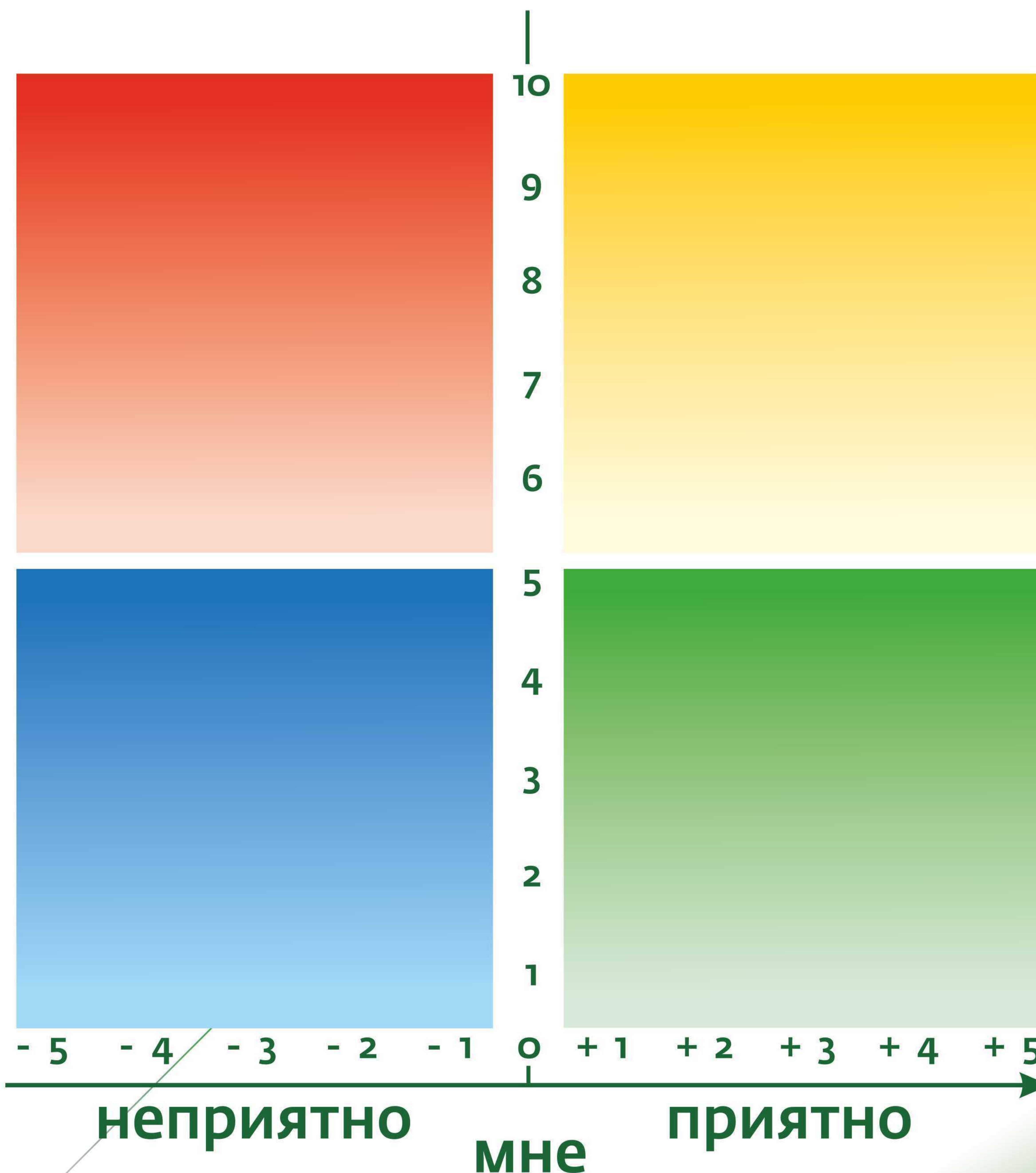
Полезно прислушаться к **СТРАХУ**. Он указывает на опасность.

СКУКА подтолкнёт тебя искать интересное занятие.



Для проверки выполненной контрольной **ГРУСТЬ** может оказать тебе неоценимую услугу. Ведь она делает тебя более внимательным и сосредоточенным.

высокая
энергия
низкая



В РАДОСТИ здорово получается придумать новый проект и вдохновить друга.

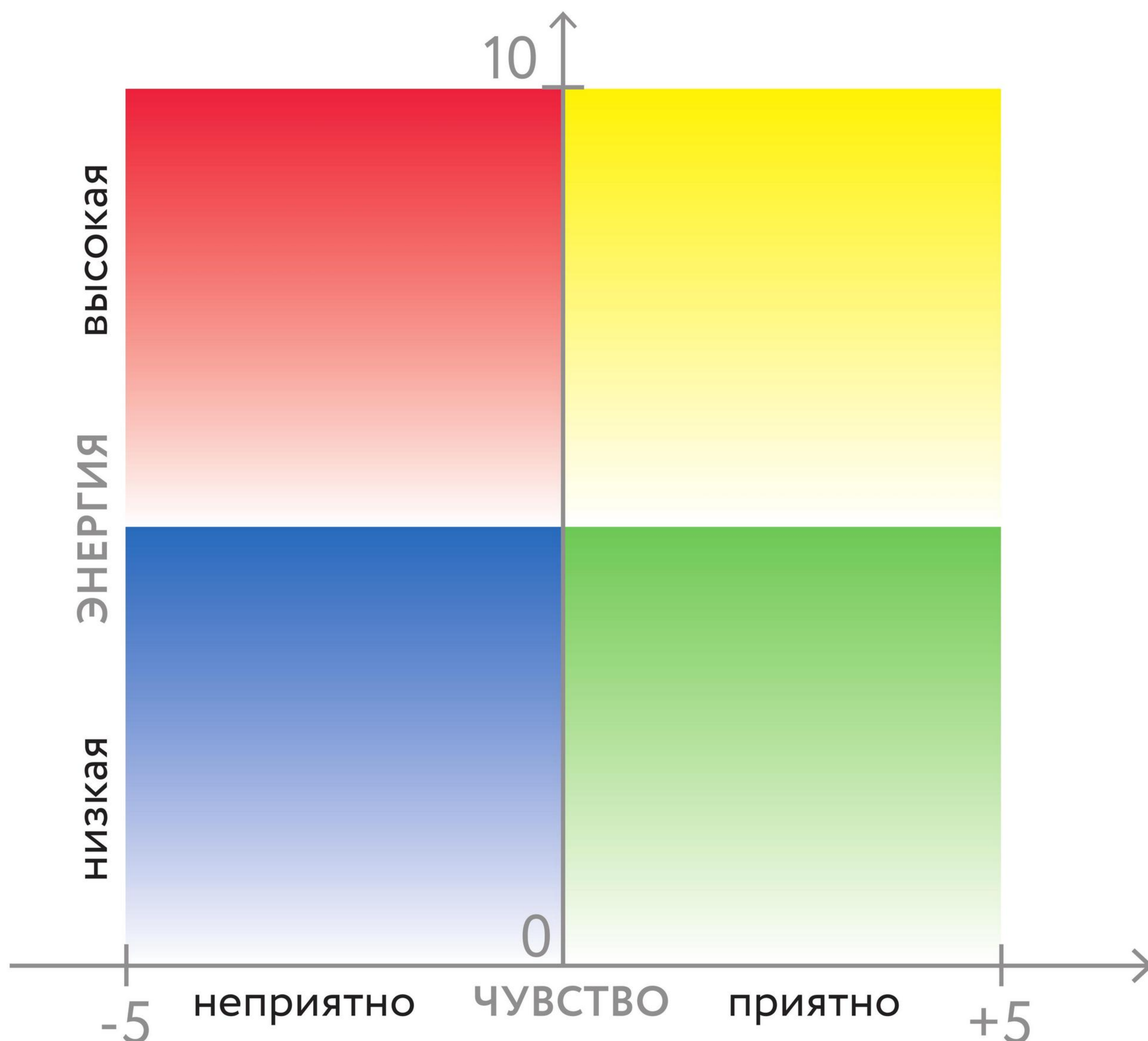


ИНТЕРЕС позволит вникнуть в суть.

УДИВЛЕНИЕ откроет для тебя много нового.



Ну и какая дружба без **ДОВЕРИЯ**! Благодаря ему мы вместе.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КВАДРАТ НАСТРОЕНИЯ?

- ▶ Определи своё актуальное эмоциональное состояние: насколько это переживание приятно для тебя, и сколько в нём энергии для действия.
- ▶ Соотнеси эмоции с тем действием, которое тебе предстоит выполнить: будут ли они тебе помогать или, наоборот, помешают.
- ▶ Если это то, что нужно, — действуй!
- ▶ Если нет — подумай, какой способ управления эмоциями ты можешь применить для того, чтобы выполнить задачу.

Трекер настроения

Обещаю себе отмечать, в каком квадрате настроения я нахожусь



	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
УТРО							
ДЕНЬ							
ВЕЧЕР							